TREŚĆ NUMERU:

KOMITET REDAKCYJNY:

OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Następny numer za sierpień i wrzesień wyjdzie we wrześniu 1937 r. Prosimy o nadesłanie artykułów, informacyj i zapytań najpóźniej do dnia 1 września 1937 r.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI miesięcznika „Wychowanie Fizyczne", Warszawa 32 — Bielany, Centralny Instytut Wychow. Fizyczn.

WARUNKI PRZEDPŁATY: Rocznie 14 zł., — półrocznie 8 zł., — kwartalnie 4.50 Organizacje w. f., PP. Profesorowie i Słuchacze uczelni w. f. rocznie 11 zł. półr. 6 zł. Numer pojedyńczy 1.50 zł. Prenumerata zagraniczna 50% drożej

Wszelkie opłaty należy uskuteczniać na konto P. K. O. Nr. 1.878.

POKWITOWANIA odbioru prenumeraty wysyła administracja wyłącznie za poprzednim nadesłaniem 25 gr. w znaczkach pocztowych.

OGŁOSZENIA: jednorazowo — okładka — zł. 150 — 1/1, str. zł. 80 — 1/2 str. zł. 45 — 1/4 str. zł. 25 — 1/8 str. Po tekście zł. 120 — 1/1 str. zł. 70 — 1/2 str. zł. 40 — 1/4 str. zł. 20 — 1/8 str. Przy zamówieniu ogłoszeń na cały rok udzielamy 25% opustu od powyższych cen. Ogłoszenia zagran. 50% drożej.

Année XVIII (1937) № 5 — 7. (mai — juillet)

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MAJ
LIPIEC

ROK XVIII

1937

MIESIĘCZNIK

POŚWIĘCONY HIGJENIE WYCHOWAWCZEJ I ĆWICZENIOM CIELESNYM W DOMU SZKOLE ARMJI I STOWARZYSZENIACH

ZESZYT 5 – 7

CENA ZŁOTYCH 4.50

ROCZNIK XVIII. MAJ — LIPIEC 1937. ZESZYT 5—7.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGIENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMII I STOWARZYSZENIACH, ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDIÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDIUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDIUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORIA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

ALEKSANDER KELUS
Dział Terenoznawstwa C. I. W. F.

Teoretyczne podstawy sportu terenowego.

Część I.

W miarę pogłębiania się teoretyczno-badawczych prac w dziedzinie wychowania fizycznego nabiera coraz większego znaczenia zagadnienie roli terenu w procesie fizyczno wychowawczym. Zagadnienie to w niektórych krajach urosło obecnie do naczelnych zagadnień wychowania fizycznego, a wysiłki badaczy w tej dziedzinie znalazły swój wyraz w bardzo obszernej literaturze przedmiotu. Nie tak dawno temu literatura w dziedzinie wychowania fizycznego znajdowała się w stadium raczej agitacyjnym; obecnie przepracowanie naukowe wych. fiz. posunęło się już tak daleko, że można mówić o badaniach teoretycznych w tym dziale pracy ludzkiej. Opracowanie niniejsze stanowi próbę ogólnego zarysu podstaw teoretycznych sportu terenowego ujętego jako jeden ze środków wych. fiz. Jest ono przeznaczone dla tych studentów wyższych zakładów naukowych, którzy pragną się poświęcić wychowaniu fizycznemu; będzie ono mogło być zrozumiane tylko przez osoby posiadające wiedzę podstawową w dziedzi-

nie biologii, psychologii i socjologii. Warunki techniczne zmusiły mnie do opublikowania niniejszego opracowania w dwu częściach; część druga, obejmująca stronę techniczną planowania celów w sporcie terenowym oraz analizę porównawczą materiału treściowego gier polowych, ukaże się w niedalekiej przyszłości. Uważam za miły dla siebie obowiązek wyrazić tu gorące podziękowania Płk. Dr. Zygmuntowi Gilewiczowi Dyrektorowi C. I. W. F. za umożliwienie mi przeprowadzenia studiów porównawczych zagranicą, oraz za umożliwienie mi opublikowania niniejszego opracowania w czasopiśmie „Wychowanie Fizyczne". Pragnę również wyrazić Płk. Dr. Gilewiczowi swą wdzięczność za pozwolenie oparcia mych wywodów na stwierdzeniach Jego w dziedzinie teorii wychowania fizycznego jeszcze nieopublikowanych, bez czego nie mógł bym wysunąć mojej ogólnej teorii sportu terenowego. Czuję się również w obowiązku podkreślić z całym naciskiem, że impulsem do podjęcia próby ogólniejszego potraktowania zagadnienia roli terenu w procesie fizyczno wychowawczym była dla mnie wysoce żywa i na niezwykle wysokim poziomie postawiona atmosfera racjonalizacji programów C. I. W. F. stworzona w ostatnich dwu latach przez Płk. Gilewicza. Pragnął bym również podziękować P. Generałowi Olszynie-Wilczyńskiemu, Dyrektorowi P. U. W. F. i P. W. oraz Płk. Ziętkiewiczowi za umożliwienie mi przeprowadzenia badań zagranicą.

Teoretyczne podstawy gier polowych.
cz. I. ogólna.

1. Znaczenie terminu „gra".

Termin gra nie jest w dziedzinie wych. fiz. terminem całkowicie zdefiniowanym. Z jednej bowiem strony posiada on swe stare, tradycyjne znaczenie w sensie np. staropolskiego wyrażenia „gry i obroty wojenne", lub dzisiejszego terminu np. „gry lub rozgrywki polityczne na forum ligi narodów", który to termin mieści w sobie pojęcie pewnego postępowania trudnego do pojęcia dla przeciwników, maskującego własne plany i zamierzenia, z drugiej znów strony w terminie „gra" istnieje w dzisiejszym, potocznym jego użyciu pewna treść taktyczna w odniesieniu do pewnych form przyjemności lub działalności niezawodowej jak np. „on nie ma pojęcia o grze w tenisa, w piłkę nożną itp.". Termin „gra" używa się również do oznaczenia pewnych ustalonych form zespołowej działalności sportowej w terminie np. „gry sportowe" itd. To co powiedzieliśmy wystarczy do stwierdzenia,

że w terminie „gra" mieszczą się integralnie w nim zawarte dwa pojęcia: a) pojęcie formy zabawowej i b) pojęcie formy celowego działania w sensie czynności mającej wszelkie cechy pracy. Aby pojąć dokładnie ten termin należy bliżej rozważyć oba wchodzące doń pojęcia.

a) Pojęcie „zabawy" w terminie „gra".

Przystępując do analizy pojęcia „zabawy" w ramach terminu „gra" napotykamy od razu na duże trudności, gdyż chcąc rozumowanie przeprowadzić w sposób pod względem logicznym zupełny i niesprzeczny musimy sobie zdawać dokładnie sprawę z tego, co to jest zabawa, innymi słowy, musimy mieć ścisłą definicję zabawy. Zachodzi tu pytanie, czy istnieje ścisła definicja tego złożonego procesu, który nazywamy zabawą. Definicji tych jest aż zadużo nawet — do dnia dzisiejszego mamy ich 20. Dla naszego wywodu omówimy tylko 4, gdyż resztę definicyj można ogólnie sprowadzić do tych 4-ch mianowników. Są one następujące:

(Teoria instynktownego ćwiczenia).

1. Gross: instynktowne ćwiczenie bez poważnej intencji czynności, które później staną się podstawowymi czynnościami życiowymi.

2. Colvin and Bagley: działanie wykonywane spontanicznie i bez uświadomionego innego celu, jak samo to działanie.

3, Curti: Wysoce umotywowane działanie, które jako wolne od konfliktów, jest zwykle, lecz nie zawsze, przyjemne.

(Teoria samowyrażania się — samoprzejawiania się osobowości).

4. Mitchell and Mason: Zabawa jest wysiłkiem, w którym zawarte jest zadowolenie i który stanowi integralną część samej działalności. (Zabawa jest procesem, w którym dany osobnik znajduje wyraz dla swej osobowości — jest wyrażaniem się osobowości).

Ostatnia definicja jest co do swego zakresu znacznie szersza od innych i stanowi wyraz nowoczesnych poglądów, opartych o stwierdzenia biologii, psychologii i socjologii. Pierwsze dwie mają obecnie znaczenie jedynie historyczne, przy czym definicja Gross'a jest najwęższa, wyłącznie biologiczna, a ponadto oparta na poglądach biologicznych, które obecnie w biologii są bądź odrzucone, bądź w znacznym stopniu zmodyfikowane jak np. instynkty i podstawowe czynności życiowe oraz ich ćwiczenie w okresie młodocianym.

Jak widać definicje zabawy są wyrazem różnych teorii zabawy. Było by stratą czasu omawiać wszystkie teorie zabawy. Omówimy jedynie najwęższą, t. j. teorię Gross'a i najogólniejszą t. j. teorię Mit-

chell'a i Masona, lub jak ją nazwali sami autorzy teorię samo-wyrażania się, lub teorię samoprzejawiania się osobowości.

1. Teoria Gross'a — lub teoria instynktownego ćwiczenia funkcji. Gross uznał „instynkt" jako czynnik motywujący w życiu. Gross zresztą nie jest bynajmniej autorem tego stwierdzenia. Jest to dawny pogląd na którym opierali się dawni biologowie i filozofowie. Gross go tylko najobszerniej ze wszystkich autorów rozbudował w swej dwutomowej pracy „Die Spiele der Tiere i die Spiele der Menschen" w roku 1898.

Cała koncepcja Gross'a zbudowana jest na założeniu, że instynkt jest czynnikiem motywującym proces zabawowy, a założenie to uzupełnione jest przez dwie tezy wysunięte przez tego autora. Tezy te są następujące:

1. Zabawa jest tak ważnym elementem w ćwiczeniu funkcji życiowych wyższych zwierząt i człowieka, że natura sama zapewnia długi okres niedojrzałości w celu umożliwienia istotom żywym zabawy. Gross stwierdza, że zwierzęta nie bawią się dlatego, że są młode i rozradowane, lecz raczej mają one długi okres młodości po to, aby się bawić. Wprawdzie niektórzy autorzy, jak np. Spencer, Molebronche, von Hartmann i inni wypowiadali już przedtem podobne poglądy, żaden jednak z nich nie poszedł tu tak daleko jak Gross.
2. Proces zabawowy występuje u każdego młodego osobnika, na gruncie pojawienia się bardzo ważnych instynktów jeszcze przed tym, zanim instynkty te będą dla tego osobnika potrzebne. Na tym wedle Gross'a polega główna różnica między człowiekiem i wyższymi zwierzętami, a między światem zwierząt niższych np. owadów. Z tym właśnie wedle Gross'a związany jest fakt, że życie ludzkie wykazuje postęp stały, a życie owadów nie. Niższe zwierzęta w myśl tej koncepcji wyposażone są w odpowiednie instynkty już doskonale rozwinięte i gotowe do „użytku" w razie potrzeby. Konsekwencją tego jest wedla Gross'a to, że zwierzęta niższe nigdy się nie bawią i dlatego nie są zdolne do nauczenia się czegokolwiek.

W oparciu o te założenia i tezy buduje Groos swą teorię zabawy i ustanawia swą klasyfikację zabaw, zależnie od różnych instynktów. Rzecz prosta, że w świetle dzisiejszych zdobyczy biologii i psychologii eksperymentalnej teoria Groos'a nie może się ostać nawet w odniesieniu do zwierząt. Teoria ta jest zbyt jednostronna, by mogła ona w zadawalający i niesprzeczny z doświadczeniem sposób opisać sam

skomplikowany proces zabawy, nie mówiąc już o tym, że sprowadzając cały proces i mechanizm ewolucji zwierząt wyższych i człowieka do ćwiczenia funkcji w zabawie, staje ona w sprzeczności z dzisiejszym stanem wiedzy biologicznej. Z drugiej znów strony nie może ulegać wątpliwości, że w ogólnym procesie rozwojowym człowieka i proces zabawowy gra pewną rolę.

W szczególności konsekwencje wypływające z teorii Groos'a, a sprowadzające się ogólnie do tego, iż młodociane okresy rozwojowe są tylko przygotowaniem do życia dojrzałego, że życie form młodych jest niejako życiem na niby, a życie osobnika dojrzałego to życie istotne, wzbudziły bardzo gwałtowne ataki na całą teorię tak ze strony biologów, jak psychologów i socjologów zarówno w Stanach Zjednoczonych jak i w Europie. Życie osobników młodych, jego przejawy i procesy, są tak samo realne i poważne, jak i życie osobników dojrzałych. Jeżeli więc chodzi o motywację procesu zabawowego, to teoria Groos'a zawodzi tu zupełnie i musiała ona ustąpić innym poglądom. Tę teorię instynktów Groos'a usiłował w roku 1921 zmodyfikować Mc Dougall, lecz bezskutecznie.

2. Definicje Colvina i Bagley'a oraz Curti'ego są definicjami powstałymi na gruncie psychologii. Opierając się na nich niepodobna wyjaśnić w sposób ogólniejszy procesu zabawowego, gdyż są one zbyt wąskie na to. W ramach ich nie mieści się mianowicie treść biologiczna procesu zabawowego. Należy jednak stwierdzić, że podnoszą one pewne ważne cechy tego procesu, wysuwając postulat spontaniczności (Colvin i Bagley) i braku konfliktów (Curti).

3. Teoria Mitchell'a i Mason'a: Teoria samo-przejawiania się osobowości.

Teoria ta jest najnowszą i ze wszystkich dotychczasowych najogólniejszą. Uwzględnia ona zarówno biologiczną, jak i psychiczną oraz społeczną stronę życia i daje dobre wyjaśnienie motywacji procesu zabawowego, czego nie dawały teorie przed nią istniejące. W zarysie teoria ta przedstawia się w sposób następujący:

Rozpatrując organizm ludzki jako istotę żywą musimy stwierdzić fakt b. doniosły, który stanowi podstawową tezę dla wyjaśnienia procesu zabawowego, a mianowicie, że człowiek jest aktywną, dynamiczną istotą. Aktywność jest pierwotną potrzebą życia w całym świecie organicznym — (nie należy pojęcia aktywność utożsamiać z procesem przenoszenia się z miejsca na miejsce). Gdy nie zapatrujemy się na człowieka jako na istotę bierną, której do wejścia w akcję potrzeba jakiegoś specjalnego „sui generis" bodźca, to nie potrzebu-

jemy odpowiadać na pytanie dlaczego człowiek się bawi; wystarczy wówczas dać odpowiedź na pytanie dlaczego człowiek oddaje się tej, lub innej formie zabawy. Trzy czynniki mają tu podstawowe znaczenie:

1. Fizjologiczna i anatomiczna budowa organizmu predysponuje go do pewnych kierunków aktywności.
2. Fizyczna sprawność organizmu warunkuje typ działalności, której się on oddaje.
3. Skłonności psychiczne indywiduum predysponują go do pewnych typów działalności.

Z tego wynika implikacyjnie, że nawyki i postawy określają działalność zabawową człowieka w bardzo szerokim zakresie.

Tym czynnikom musimy poświęcić kilka słów, celem bliższego wyjaśnienia ich roli.

Czynnik 1. Każdy organizm wyposażony jest w pewne mechaniczne możliwości zachowania się w jakiejś dowolnie pomyślanej sytuacji. Np. koń nie jest w stanie czynnie latać w powietrzu, lub wspinać się po drzewach. Człowiek nie może latać czynnie jak ptak, lub pływać w wodzie jak ryba. Możliwości mechaniczne zachowywania się w jakiejś dowolnie wybranej sytuacji są dla każdego typu organizmu ograniczone. Człowiek mając pewną określoną budowę anatomiczną i fizjologiczną organizację może biegać, skakać, rzucać, chwytać, wymachiwać rękami itd. Ta budowa człowieka jest wynikiem niezliczonych stuleci ewolucji. Zabawy zwierząt są różne zależnie od ich organizacji; zaś budowa zmienia się zależnie od wieku osobnika, a wraz z budową zmienia się i aktywność tego osobnika, a w związku z tym i typ jego działalności. Jak tylko u danego osobnika pojawią się nowe możliwości ruchowe czy fizjologiczne, zaraz organizm jako zespół mechaniczny czynny, aktywny zaczyna je używać. Inna rzecz, że używając tych możliwości funkcjonalnych, zaczyna je równocześnie doskonalić i przystosowywać do swego środowiska w związku z potrzebami życiowymi. Na gruncie tych rozważań musimy uważać proces zabawowy za czynność do której organizm ludzki (nie jest rzeczą trudną wykazać, że nie tylko ludzki, lecz i zwierzęcy) jest pod względem fizjologicznym i anatomicznym przystosowany.

Czynnik 2. Już codzienna obserwacja wykazuje z całą oczywistością, że stan organizmu w danym momencie warunkuje w większym lub mniejszym stopniu typ działalności, której się w tym momencie istota żywa oddaje. Zaburzenia organiczne, choroba, infekcja itp. czynniki wywierają różny wpływ na potrzeby i życzenia człowie-

ka i zwierzęcia w danym momencie (nie mamy żadnych podstaw do tego, aby wykluczać z tych rozważań świat zwierząt niższych); rzecz prosta, że najłatwiej nam analizować i interpretować zachowanie się i czynności organizmów najbliżej człowieka stojących, jednak nowoczesne badania nad zwierzętami niższymi coraz bardziej rozszerzają sferę ich działalności w naszym pojęciu (interesujących się bliżej tymi zagadnieniami odsyłam do przepięknej pracy J. Dembowskiego o biologii Paramentium candatum p. t. „W poszukiwaniu istoty życia"), a wpływ ten może być w pewnych wypadkach dominujący i decydujący o tym co dana istota żywa będzie robić. Obfity zapas energii będzie rzecz prosta korzystnym warunkiem do intensywnej działalności. Jak długo organizm posiada odpowiedni zapas energii, dopóty dane indywiduum żywe będzie poszukiwało jakiejś aktywności, będzie się oddawało działalności pewnego typu, a typ tej działalności będzie warunkowany między innymi przez kondycję w jakiej się w danym momencie organizm znajduje. Można by tu wysunąć obiekcję, że np. dzieci bawią się również i wtedy, gdy zasób ich energii jest taki, że ta zabawa może im nawet zaszkodzić. Musimy tu jednak podnieść okoliczność wielokrotnie stwierdzoną doświadczalnie, że w takim wypadku dziecko czuje indywidualnie dostateczny zasób energii do zaspokojenia swej chęci zabawy; gdy tylko wystąpią niepomyślne skutki np. ból, lub zmęczenie, wówczas następuje natychmiast zmiana działalności, lub też poszukiwanie snu, czy wypoczynku. Kondycja fizyczna, specjalna kondycyjna sprawność do aktywności warunkuje potężnie upodobanie do tej aktywności — wpływa potężnie na to, co dany osobnik w danym momencie chciał by robić, innymi słowy wywiera wpływ na jego upodobanie. Na gruncie tych stwierdzeń należy uznać zabawę za aktywność takiego typu, do którego organizm jest pod względem swej kondycji fizycznej uzdolniony.

Czynnik 3. Na skłonności składają się w jednej części pragnienie zadośćuczynienia uczuciowego, w drugiej pragnienie zaspokojenia potrzeb fizjologicznych, zaś sposób w jaki jednostka może to zadośćuczynienie osiągnąć w każdym poszczególnym przypadku określony jest przez uwarunkowanie. Ponadto skłonności indywidualne są w znacznym stopniu wynikiem doświadczeń danego osobnika. Jest rzeczą zupełnie oczywistą, że czyjeś nawyki i postawy przesądzają w znacznej mierze działalności zabawowe danego osobnika. Nawyki i postawy nabywa dany osobnik przez kontakt ze środowiskiem społecznym, a formy zabawowe grupy społecznej dążą do stania się nawykami zabawowymi poszczególnych osobników. Charakter skłonności zabawo-

wych poszczególnego osobnika na ogół pozostaje w harmonijnym stosunku z jego środowiskiem społecznym i jednostka dąży do przejęcia zwyczajów i stylu zabaw rozpowszechnionych w danym momencie w tym środowisku. Poza tym nie należy nigdy zapominać, że na nawyki zabawowe jednostki wywiera znaczny wpływ środowisko fizyczne, które daje tylko ograniczone możliwości zabawowe; np. w jednej okolicy jest woda, w innej nie; w pewnym miejscu jest piasek w innym kamienie; w jednej sali są kozły do skakania, a w innej tylko sznury; w jednym pokoju jest szeroka kanapa na której dziecko może się przewracać, a w innym nie itd.

W związku z tym, co zostało wyżej przedstawione, zabawa znajduje swe całkowite wytłumaczenie przez fakt, że każda jednostka szuka możliwości wyrażenia swej osobowości. Stąd pochodzi nazwa teorii Mitchell'a i Masona.

(Nie od rzeczy będzie przypomnieć tu takie pojęcia jak:

Motyw — fizjologiczne potrzeby stanowią sytuację bodźcową lub motyw — u głodnego dziecka np. powstaje motyw lub popęd do zaspokojenia głodu; wedle definicji Carr'a motyw to „stosunkowo trwały bodziec dominujący zachowanie się osobnika aż dopóki nie zareaguje on w taki sposób, że już ten bodziec nie będzie nań działał".

Nawyk — motywy powstające na tle fizjologicznych potrzeb komplikują się przez czynniki nabyte i tworzą się nawyki — najpierw w związku z fizjologicznemi potrzebami, a potem z przedmiotami coraz dalej od tych potrzeb stojącymi.

Postawy — tendencja do reagowania pozytywnie lub negatywnie na całość sytuacji def. Park'a i Burgess'a. Intrud. to the Science of Sociology, 1921 Chicago. — Postawy są wynikiem uwarunkowania społecznego).

W ten sposób stojąc na gruncie teorii Mitchell'a i Mason'a określiliśmy proces zabawowy i jego motywację. Reasumując możemy stwierdzić, iż istotnymi cechami tego procesu u człowieka są spontaniczność, harmonijność czynnościowa (brak konfliktu) sfery intelektualnej, uczuciowej i fizycznej oraz aktywność. Brak którejś z tych cech sprawi, iż proces zabawowy bądź ustanie, bądź też, w razie forsowania danej działalności z zewnątrz, przekształci się w celowe działanie umotywowane innego rodzaju czynnikami (o których niżej), czyli w to, co nazywamy pracą w najogólniejszym znaczeniu tego słowa w odniesieniu do człowieka.

b) pojęcie pracy w terminie „gra".

Nie możemy się tu wdawać w głębsze rozważania; było by to zresztą dla naszych celów rzeczą zbędną; wystarczy gdy podamy tu cechy istotne w formie krótkiej definicji z podkreśleniem że stoimy na gruncie teorii Mitchell'a i Mason'a.

Autorzy ci dają mniej więcej taką charakterystykę pojęć:

1. *Wyrobnictwo* (harowanie).

Działalność, w której zdaje się nie istnieć inne wynagrodzenie jak tylko możność utrzymania się przy życiu i które nie daje dostatecznego zadowolenia dla żadnego motywu. W działalności takiej nie występuje moment spontaniczności (a więc niema zainteresowania się samem działaniem), a również brak jest jakiejś takiej zapłaty, która by mogła skompensować monotonię wysiłku. Wyrobnikiem jest ten, który haruje stale bez widoków otrzymania za to zadawalniającej nagrody.

2. *Praca* — są to wysiłki podejmowane dla zarobku lub zadowolenia, a które to wysiłki stoją w swej istocie poza samym działaniem, lub też są do niego tylko dodatkiem. Jak widzimy nie ma tu równowagi pomiędzy trzema czynnikami cechującymi zabawę. Momentem sprawiającym radość, ewentualnie celem, nie jest tu zawsze samo działanie, lecz to co następuje po nim, w postaci zapłaty, lub jakiejś innej korzyści.

3. *Zabawa* — są to takie rodzaje wysiłków, w których integralnie zawiera się satysfakcja; z nimi samymi związana jest sfera doznań hedonicznych. Zabawa, sama działalność, sam proces zabawowy jest sam przez się zapłatą. Przecież ludzie pracują nieraz tylko poto, żeby módz się dzięki swej pracy zabawić.

Było by po tych rozważaniach rzeczą zbędną dalej się w te pojęcia zagłębiać. Dla naszych wywodów wystarczy, gdy mówiąc o „grze" będziemy oba pojęcia w terminie tym się mieszczące uwzględniać.

Punkt widzenia w odniesieniu do gier polowych.

Gry polowe, lub jak je niektórzy nazywają gry terenowe, stanowią jeden ze środków, przy pomocy którego wychowanie fizyczne pojęte jako akcja dynamiczna osiągać może różne cele. Wynika z tego odrazu implikacyjnie, że osiągalny w wychowaniu fizycznym przez gry polowe efekt nie jest w odniesieniu do celów wych. fiz. niezależny. Szczegółowe rozwinięcie tego stwierdzenia podałem w osobnym opracowaniu — Kelus — „Wych. Fiz." Rk. 1934 z. 6—8 — (odbitka oddzielna) i nie będę tu do spraw tych powracał. Zaznaczę jedynie że stanowisko jakie wówczas zająłem, uznać obecnie wypada za całkowi-

cie uzasadnione, co potwierdzają publikacje i prace naukowe, jakie się od tego czasu ukazały tak w Europie (Niemcy, Anglia), jak i w Ameryce (U.S.A.). H. J. im Dienst, Mitchell and Mason, Neumeyer etc.). W związku z powyższym należy uznać, że stanowisko moje, w chwili opublikowania go zupełnie nowe, obecnie w większości krajów europejskich, a częściowo i w U. S. A. jest całkowicie potwierdzone i może być bez zmian wciągnięte do niniejszych rozważań jako teza udowodniona. Teren w stosunku do organizmu ludzkiego (również i zwierzęcego) jest aktywny tak pod względem fizycznym, jak i psychicznym — (Kelus op. cit. s. 4). Ponieważ tak jest, przeto chcąc nim operować w procesie wychowawczym i adaptacyjnym musimy mieć ścisłą definicję tego czynnika. Definicji tych istnieje dotychczas kilka; można je opatrzeć nazwami zależnie od ich zakresu. Definicje te są następujące:

a) *wojskowa* — teren jest to powierzchnia ziemi wraz z jej pokryciem i rzeźbą (Jamiołkowski i Stocki — Topogr. Wojsk. s. 89).

b) *biologiczna* — środowisko, w którem przebiega życie danego organizmu (Claus Groben — Lehr. d. Zool).

c) *społeczna* — środowisko, w którem przebiega celowa dziaialność człowieka (Lumley, Principles of Sociology).

d) *ogólna* — środowisko, w którem przebiega życie biologiczne człowieka i jego celowa działalność (niema podstaw do wyłączenia stąd zwierząt). (Kelus — op. cit. s. 2).

Stojąc na gruncie teorii zabawy Mitchell'a i Mason'a oraz na gruncie wyżej przedstawionych rozważań trzeba stwierdzić, że tylko ostatnia z tych czterech definicji terenu czyni zadość postulatowi zupełności, bo tylko przy jej pomocy możemy opisać tak biologiczną, jak i społeczną stronę procesu; wszystkie inne są na to za wąskie i w ramach ich mieszczą się tylko poszczególne przypadki opisywanego procesu. W szczególności definicja wojskowa jest bardzo wąska i nie wystarcza nawet w tym wypadku, jeżeli byśmy stanęli na stanowisku wyłącznie wojskowym, odrzuciwszy a priori wszelkie inne, (do czego bynajmniej w dziedzinie wych. fiz. nie mamy prawa). Następujący przykład może unaocznić to stwierdzenie: Powiedzmy, że chodzi nam o gry polowe tylko i wyłącznie dla celów walki. Walka odbywa się nie tylko na lądzie i w powietrzu, ale również na morzu. Powierzchnia morza niema ani pokrycia, ani stałej rzeźby. Jednak dla celowego działania w warunkach walki nie są rzeczami na morzu obojętnymi, orientacja kierunkowa, widzialność, oświetlenie, stan pogody, pora, ocena odległości, rozpoznanie celów, wysokość i kierunek

fal wreszcie. Wszystko to są momenty, które wpływają na celowe działanie człowieka na tym „terenie walki". Pocóż by inaczej tracono tyle czasu na zaznajamianie marynarzy z tym „terenem", na którym będą oni musieli w razie walki celowo działać? Można przecież pomyśleć i przeprowadzić cały szereg „gier terenowych" na morzu, lub na większych jeziorach i w Niemczech oraz w innych krajach Europy takie „gry" są przeprowadzane na dużą skalę. Wystarczy tu wspomnieć o oddziałach morskich H. J. w Niemczech. Stojąc na gruncie wojskowej definicji terenu w podręcznikach terenoznawstwa podawanej, nie możemy opisać podstaw celowych działań ludzkich przy jej pomocy, a rozważając procesy przystosowania się do terenu ze względu na celowe w nim działanie w warunkach walki, na gruncie tej wojskowej definicji stoimy wobec poważnej luki. Sądzę, że przykład ten wystarcza zupełnie do plastycznego zilustrowania powodów, dla których definicję tę w naszym wywodzie musimy jako niewystarczającą odrzucić. Definicja ogólna ma w stosunku do innych tu wymienionych i tę jeszcze stronę pozytywną, że w oparciu o nią możemy na gruncie nowoczesnych stwierdzeń biologii, psychologii doświadczalnej i socjologii opisać w sposób najprostszy i najogólniejszy stosunek do środowiska sensu lato takich środków w. f. jak sport, bez potrzeby uciekania się do spekulacji oderwanych i przypisywania sportowi jakiej vis specyfica, dzięki której ów sport zawierać by musiał w sobie integralnie jakieś pozytywne, lub negatywne wartości, czyli innemi słowy nie potrzebujemy wcale dzielić sportu na widowiskowy, wychowawczy, niewychowawczy itd., co jak wykazał przy innej okazji Gilewicz — (Gilewicz — Komunikat na Radzie Nauk. W. F. w styczniu 1934 r.) — 1934 — jest błędem.

Konsekwencje wynikające z definicji ogólnej terenu.

Stojąc na gruncie tej definicji, musimy uznać, że teren jest najważniejszym czynnikiem w działalności fizyczno wychowawczej. Jak to już dawniej podnosiłem (Kelus — op. cit. s. 4) jest teren w stosunku do człowieka czynnikiem aktywnym tak pod względem fizycznym, jak psychicznym i społecznym. Ten aktywny wpływ terenu na psychikę ludzką z nadzwyczajną plastyką i w przepięknej formie formułuje w jednej ze swych prac Prof. J. Lewiński (Lewiński — Życie Ziemi) w następujący sposób: „Jednakowe formy powierzchni ziemi mają zupełnie inny charakter, inne wywierają wrażenie, innych dostarczają zasobów, inaczej kształtują duszę człowieka, zależnie od

pokrywającej je roślinności. Lęk i grozę budzi czarna, spieczona, kamienista hamada; tęskni i rozlewni ludzie zasiedlają bezkresne stepy, falujące wysoką trawą; smutny i nędzny samojed przepędza swe reny po błotnistej, mchowej tundrze; z trudem wśród tysiącznych niebezpieczeństw toruje sobie człowiek drogę w dziewiczym lesie nad Amazonką — a wszystkie te tak różne krajobrazy rozwinęły się na jednakowych formach powierzchni ziemi — na zupełnych równinach". Trudno w piękniejszy i zwięźlejszy sposób wyrazić całą niezmierną skalę wpływów środowiska biologicznego na psychikę ludzką i dobitniej przedstawić fakt aktywnego oddziaływania terenu na człowieka. Skoro tak jest, skoro teren — środowisko oddziaływa na człowieka i osobowość jego modeluje, przeto musimy go uznać za czynnik formatywny w stosunku do ludzkiej osobowości. Skoro jednak ten fakt uznajemy, to tylko wówczas mamy prawo nim operować i wpływ ten dla swych celów w naszej działalności fizyczno wychowawczej wyzyskiwać, o ile mechanizmy procesów w tej sytuacji zachodzących dokładnie znamy. W przeciwnym razie znaleźli byśmy się w położeniu szaleńca, który niebacznie wyzwala i w grę wprowadza potężne i nieznane sobie siły, a rozpętawszy je traci nad niemi panowanie i staje się ofiarą własnej nieświadomości. Nie możemy jednak bezpośrednio tego wpływu środowiska na organizm obserwować; nie mamy na to sposobu. Istnieje tu jedna tylko droga — obserwowanie form przystosowania się człowieka do otoczenia i wypośrodkowywanie na podstawie różnorodnych adaptacji związku, w jakim osobowość ludzka ze swym środowiskiem bio-socjalnym pozostaje. Problematy, które działalność fizyczno wychowawcza musi rozwiązać, narzucone są każdemu zbiorowemu organizmowi społecznemu, jakim jest państwo, przez warunki specyficzne, w jakich się ono znajduje. Wynika z tego, że wprowadzając do działalności fiz. wychowawczej teren jako czynnik kształtujący, otrzymać możemy wyniki takie, czy inne, zależnie od tego w jakim kierunku działalność fiz. wychowawczą będziemy nastawiać — (Kelus op. cit. s. 4). Nastawiając naszą działalność w kierunku np. tych potrzeb jakie istniały 100 lub 150 lat temu otrzymamy wyniki odpowiadające tamtym odległym potrzebom, ale zupełnie nieodpowiadające sytuacji obecnej. Nie możemy również mniemać, że dzisiejsze nastawienie działalności fiz. wych., zgodne z dzisiejszymi potrzebami, będzie właściwym w przyszłości. Wych. fizyczne, które jest procesem dynamicznym, ma tylko wówczas sens, jeżeli przystosowane jest do danych warunków; z chwilą gdy się warunki zmieniają, musi się zmienić i działalność fiz. wychowawcza. Wynika z tego

w sposób oczywisty i bezpośredni, że i ten środek wych. fiz., jakim są gry polowe musi być dostosowywanym do warunków w jakich się w danej epoce naród lub państwo znajdują, czyli innymi słowy musi on być do danej sytuacji przystosowany. O ile czynnik ten przystosowany do danej sytuacji nie jest, to w ogólnej działalności fiz. wychowawczej będzie czynnikiem szkodliwym, jako element naruszający ogólną równowagę procesu. Ponieważ znów z drugiej strony teren, czyli środowisko bio-socjalne, w którym przebiega życie organiczne człowieka i jego celowa działalność — (Kelus op. cit. s. 2) jest areną, na której się kształtują wzajemne stosunki narodów i państw, przeto niewłaściwe pokierowanie działalności fiz. wychowawczej na tym odcinku stawia pod znakiem zapytania i całą działalność sensu lato. Że te rozważania i wypływające z nich konsekwencje logiczne nie są żadną oderwaną spekulacją teoretyczną, a przeciwnie, posiadają swe głębokie, dramatyczne nawet znaczenie, to o tym świadczą formy organizacyjne działalności fizyczno wychowawczej w różnych państwach Europy i Ameryki — (Kelus op. cit. s. 17). Działalność fizyczno-wychowawcza wiąże się w ostatnich czasach coraz ściślej z zagadnieniem czasu wolnego od pracy i zagadnieniem odnowy fizycznej i psychicznej. Szczególnie silnie występuje ten związek w krajach anglosaskich, a więc w Anglii i U. S. A., szczególnie w U. S. A. związek wych. fiz. z zagadnieniami czasu wolnego i rekreacji jest bardzo ścisły. Aby uzyskać plastyczny obraz poruszonych tu wyżej zagadnień trzeba dokonać przeglądu poczynań fiz. wychowawczych i roli gier polowych w tych poczynaniach. Dokonać takiego przeglądu bez przedyskutowania podstawowych celów stawianych przez różne narody i państwa w dziedzinie wych. fiz. niepodobna. Dlatego też należy omówić różne koncepcje wych. fiz. w różnych krajach. Te koncepcje zajmować nas będą w następującym rozdziale.

Kierunki ideologiczne wychowania fizycznego.

Cele, jakie chcą osiągnąć przez wych. fiz. różne narody i państwa, nie są jednakowe. Jak na to już w toku niniejszych wywodów wskazywaliśmy, narzuca poszczególnym państwom cele fiz. wychowawcze ich położenie geograficzne i związana z tym położeniem sytuacja polityczna. Można by tu również powiedzieć, że cele wych. fiz. w każdym państwie narzucane mu są przez jego sytuację geo-polityczną. Od tej właśnie sytuacji zależy kierunek ideologiczny wych. fiz. i sposób operowania środkami wych. fiz. w każdym państwie. Jak już w roku

1934 podnosiłem (Kelus op. cit. s. 5) rozmaite państwa posługują się do osiągnięcia różnych, czasem biegunowo przeciwnych celów, tym samym środkiem, tj. wych. fizycznym. Kierunek ideologiczny wych. fiz. w danym kraju, sposób operowania środkami wych. fiz. jest właśnie wyrazem celów danego państwa, a logika kierunku ideologicznego, czyli nastawienie działalności fiz. wychowawczej znajduje swój wyraz w organizacji, jaką sobie państwo stwarza dla zachowywania i kontrolowania tego ideologicznego kierunku. Aby się więc zorientować w celach i metodach różnych narodów w dziedzinie gier polowych musimy pokrótce omówić te różne kierunki ideologiczne działalności fiz. wychowawczej. Nie będziemy się wdawali w drobne szczegóły. Wyraźnie zarysowanych kierunków ideologicznych w wych. fiz. istnieje na świecie dwa. Jest to kierunek reprezentowany przez wielkie państwa totalne jak Niemcy, Italia i Bolszewia, oraz kierunek reprezentowany przez świat anglo-saski, a więc U. S. A. i Anglię. Pierwszy kierunek jest tak pod względem teoretycznym, jak i organizacyjnym najlepiej przepracowany w Niemczech, dlatego będę go nazywał kierunkiem niemieckim, drugi dla tych samych powodów można nazywać amerykańskim.

Niemiecka koncepcja gier polowych na tle kierunku ideologicznego wych. fiz. w Niemczech.

Rzesza niemiecka jest państwem bezkompromisowo nacjonalistycznym, przy czym nacjonalizm ten rozumiany tam jest jako wspólnota krwi, wspólnota pochodzenia. Ten nacjonalizm niemiecki, stworzył sobie na przesłance wspólnoty genetycznej odpowiednią organizację państwową — czyli państwo totalne. Rzecz oczywista, że tego rodzaju poczucie wspólnoty narodowej i tego rodzaju państwowość nie może się pogodzić z wynikami wojny światowej. Wizja przedwojennych Niemiec (w sensie posiadłości terytorialnych) ogniskuje cały wysiłek narodowy w kierunku odbudowy siły militarnej Rzeszy. Argument mocy militarnej, jest argumentem dla każdego Niemca dzisiaj bliskim i emocjonalnie zrozumiałym. Na gruncie bezkompromisowego nacjonalizmu powstaje prąd, który dobrze można scharakteryzować przez parafrazę hasła rzymskiego „pereat mundus fiat Germania Germanorum".

Całe życie Niemiec dzisiejszych przykrawywane jest do tego hasła. Trzecia Rzesza uważa wszystkich obywateli niemieckich za żołnierzy narodu niemieckiego i każdemu żołnierzowi wyznacza w ramach swej organizacji odpowiednie miejsce. Wychowanie fizyczne

ujmowane jest w Niemczech jako integralna część wychowania w ogóle i to jedna z najważniejszych; działalność fizyczno wychowawcza rozwija się w dwu kierunkach zbieżnych w swym celu ostatecznym 1-o. Podniesienie sprawności fiz. szerokich mas narodowych, 2-o. fachowe przygotowanie narodu pod względem militarnym (Kelus — op. cit. s. 8). Aby tę działalność dobrze zrozumieć i właściwie ocenić jest rzeczą konieczną omówić wychowanie fizyczne i rolę jaką w nim spełnia sport terenowy. Uczynić to jest mi tem łatwiej, że w roku 1936 odbyłem specjalną podróż do Niemiec celem zapoznania z zagadnieniem na miejscu.

Reichssportführer hr. von Tschammer und Osten tak określa jednostkę w ramach zbiorowości: „Człowiek nie jest jakimś fantastycznym tworem z kości, mięśni i krwi, ani czymś rytmicznym z kosmosu lecz jest to niemiecki mężczyzna, niemiecki chłopiec, niemiecka kobieta i niemiecka dziewczyna; żyje on w państwie jako rodzina i jako ludność". Dr Ley naczelny przywódca olbrzymiej organizacji Arbeitsfront, obejmującej cały świat pracy w Niemczech wysuwa taki naczelny postulat: „Każdy Niemiec ma prawo wymagać, by społeczność w której musi on żyć i pracować była rozsądnie zorganizowana i uczciwie zarządzana". Z przytoczonych tu tez wypływa, że wszelkie rozproszkowanie w rozsądnie zorganizowanej społeczności nie może mieć miejsca. Wychodząc z treści biologicznej i geograficznej pojęcia narodu stwierdza narodowy socjalizm, że tkwi on korzeniami w ludności wiejskiej i swe siły żywotne i regeneracyjne czerpie ze wsi. Dr Ley przytacza tu na poparcie tej tezy następującą okoliczność: „Gdyby chłopi z okolic Rhön lub Westerwald mieli obrabiać swe pola z przyczyn wyłącznie gospodarczej natury, to obszary te byłyby już dawno wyludnione z powodu ich lichych i ubogich gleb. Jednak chłopi ci siedzą tam, żyją i nie tylko żyją, lecz czują się źle gdzie indziej. Jest to owa niezrozumiała dotychczas tajemnica związku krwi z ziemią, z miejscem gdzie się człowiek urodził". Oto wpływ środowiska na osobowość ludzką przejawiający się z całą swą siłą. Dopiero na tle poruszonych tu (rzecz prosta zupełnie pobieżnie) przesłanek staje się zrozumiałą koncepcja sportu terenowego i w. f. w Niemczech dzisiejszych. Koncepcja ta powstała na gruncie następujących przesłanek. Zanim mus i skłonności do życia zbiorowego nie wyrwały człowieka z szerokich obszarów terenu naturalnego i nie wtłoczyły go do wąskich ram życia w osadzie, pędzili przodkowie narodów cywilizowanych życie myśliwców i wojowników. Wypatrywanie, nasłuchiwanie, podkradanie się, ułowienie zdobyczy

w rzucie, biegu i skoku oraz rzucenie się całą swą istotą do walki warunkowało życie. W tym trybie mamy dwie fazy: wstępną i końcową. Wstępna to celowe wykorzystanie wrodzonych możliwości zmysłowych, umiejętność nie postrzeżonego zbliżenia się do zdobyczy, lub wroga, wykorzystanie wszelkich możliwości terenowych, pokonanie przestrzeni bezdrożnej w chodzie, biegu, w skokach, wspinaniu się itd., w ucieczce, lub pogoni. Faza końcowa to dzielność, sprawność i zdolność do wydania wszystkich sił z siebie w walce. Zżycie się ze zjawiskami natury, ich obserwacja i umiejętne wykorzystanie wypływających z nich wskazówek, prowadziły człowieka do zrośnięcia się ze swym otoczeniem — ze swym środowiskiem. Natura była przewodnikiem człowieka i jego wiernym sprzymierzeńcem w walce o byt. Sprzymierzeńcem wiernym tylko dla tego, który całą swą istotą, całą osobowością był z nią zżyty — inaczej przystosowany do swego środowiska. Zarówno na łowach, jak i w walce z wrogiem decydowały o wyniku sprawność i zdecydowanie jednostki, nawet i w tym okresie, gdy powstały takie formy współżycia jak ród, plemię i wreszcie naród. Decydowały o wyniku jednostki dzielne i najlepiej do środowiska przystosowane. Na tym stanowisku stoi w Niemczech Reichsakademie, Erziehungsministerium, Instytut w Neustrelitz oraz Reichsjugendführung i Reichsportführung w osobach swych kierowników i naukowców, że wymienię tylko hr. von Tschammer und Osten, Baldur von Schirach, prof. Dr Krümmel, Dr Boye, Dr Ley, Ethel von Daniels, Schönfeldt itd. W roku 1933/34 stanąłem na tym stanowisku w Polsce ja — (Kelus op. cit.), wychodząc z odmiennych założeń, które jednak w konsekwencji doprowadziły mnie do identycznych wniosków. Tu dla wierności obrazu należy podnieść ich stanowisko, jakie w roku 1933/34 w Polsce zająłem, spotkało się z bardzo ostrą krytyką wielu działaczy w dziedzinie w. f. i terenoznawstwa w różnych organizacjach, które w swej działalności dziedzinę tę uwzględniają. Jednak życie wykazało po kilku latach słuszność podejścia do zagadnienia. Dziś na poparcie tych twierdzeń, można przytoczyć opinię czołowych osobistości i teoretyków nie tylko Niemiec, lecz i U. S. A. (Mitchell, Mason, Hetherington, Neumeyer, Nash, Kanemann, Dawidson). W dalszym rozwoju ludzkości pozostał styl myśliwego naogół bez większych zmian. Wojownik jednak szybko wrósł w armię kolektywną, w jednolite ciało taktyczne — oddział, którego znaczenie i wartość polegały na sile zwartej masy i doskonałości wyekwipowania. Taktyczne ciało zbiorowę zajęło miejsce pojedyńczego wojownika. Ten stan rzeczy odebrał znaczenie my-

śliwskiego i sportowo-terenowego zachowania się jednostki, pozbawiając ją jednocześnie znacznej części odpowiedzialności tak za własne życie, jak i za życie oddziału. Przykładem tego okresu mogą być zwarte pułki i zwarte oddziały wozów bojowych Egipcjan, a klasyczną formą jest tu zwarta falanga grecka. Rozluźniona, rozczłonkowana falanga grecka przechodzi w dalszym swym rozwoju w kohortę rzymską, w bohaterski sposób walki w „płocie" konnych armii średniowiecza, w linearną taktykę fryderycjańską, w zespoły fizylierów napoleońskich i wreszcie w tyralierę z czasów wielkiej wojny. Przy końcu wielkiej wojny z nieruchomym stalowym frontem o rozproszonych w nim, na własny przemysł zdanych, drobnych grupach strzelców, bohaterski, sprawny, doskonale przystosowany do terenu, w nowoczesną broń i w nowoczesne wiadomości uzbrojony, pojedyńczy osobnik walczący znów odzyskuje pełną wartość taktyczną. Techniczny postęp w uzbrojeniu wymaga na przyszłość dalszej atomizacji zwartych oddziałów, stawiając tym samym bardzo wysokie wymagania pod względem usprawnienia jednostki, a więc powstaje potrzeba wyuczenia tej jednostki sportowo-terenowego zachowania się, przy pełnym poczuwaniu się jej do współodpowiedzialności za ogólny wynik walki. Jednak samo biologiczne przystosowanie się do terenu nie może w dzisiejszych warunkach walki wystarczyć. Zmieniło się bowiem środowisko człowieka. Tylko przystosowana do środowiska istota ma szanse ostać się w walce i spełnić w niej swe zadanie. Ale w dzisiejszym środowisku Abisyńczyk wytrwały, odważny i szybki, lecz uzbrojony w dzidę, czy lichą strzelbę, nawet we własnym kraju nie jest odpowiednio przystosowany do celowych działań w warunkach nowoczesnej walki. Cóż z tego, że potrafi on dostrzec odległego wroga? Lornetka sięga dalej! Cóż z tego że zachowanie się zwierząt zdradzi mu, że o kilkanaście kilometrów od linii bojowej znajduje się woda? Pojedyńczy wojownik pobiegnie kilkanaście kilometrów do źródła i zaspokoi pragnienie, ale oddział? Wynika z tego, że proces przystosowawczy w dzisiejszych warunkach musi być o wiele rozleglejszy i wszechstronniejszy niż niegdyś. Jedynie długoletnie wychowanie jest w stanie doprowadzić do kontaktu całej osobowości ludzkiej z terenem; jedynie długoletnie szkolenie jest w stanie przygotować dzisiejszego człowieka umiejętnościowo i wiadomościowo do celowego działania w terenie w warunkach walki. Na przygotowanie obrońcy ojczyzny składa się wyszkolenie techniczne w broni i wychowanie sportowo terenowe. Wyszkolenie w broni jest atrybutem wojska. Wyrobienie sportowo terenowe można jedy-

nie osiągnąć przez długoletnie wychowanie przedwojskowe. Tego wychowania nie można dostatecznie wcześnie zacząć. Rozpoczynać się ono musi już od najwcześniejszego wieku. Sport terenowy w formie zakończonej jest nie tyle sprawnością intelektualną, co pewną sprawnością natury cielesno psychicznej opartą o wiadomości z różnych dziedzin, głównie nauk przyrodniczych zwłaszcza zaś geografii i geologii. (Postawienie sprawy sprawności w sporcie terenowym na gruncie biologicznych praw adaptacji do środowiska, przy zdefiniowaniu terenu jako środowiska bio-socjalnego — Kelus — op. cit. s. 2 — zostało w Niemczech przyjęte jako naukowe ugruntowanie poczynań sportu terenowego). Sport terenowy w Niemczech dzisiejszych jest synonimem przysposobienia wojskowego. Przysposobienie wojskowe w Rzeszy jest właściwie przygotowaniem do służby w wojsku. Technicznym przygotowaniem ciała do służby wojskowej w warunkach walki jest wych. fiz.; przygotowaniem osobowości człowieka do celowego działania w walce jest sport terenowy. Sport terenowy jest ściśle związany z w. f. w tym sensie, że musi się on opierać na pewnej sprawności fizycznej. Od tej sprawności przeto trzeba rozpoczynać wychowanie. W ostatnich czasach, od chwili pojawienia się oficjalnych podręczników Reichsjungendführung w formie instrukcji (przyznać trzeba doskonale opracowanych) — H. J. im Dienst, Pimpf im Dienst, Mädel im Dienst — nabrał termin Geländesport innej treści niż ją miał w roku 1934. Termin ten posiadał wówczas węższy zakres. Oznaczał on pewną fazę w ogólnym przygotowaniu do celów militarnych, fazę, której podstawę stanowiły pewne konkretne wiadomości i umiejętności z dziedziny kartografii i terenoznawstwa. W tym znaczeniu stanowił Geländesport wyższy stopień przygotowania do służby wojskowej, a więc stopień, na którym cielesne przystosowanie się do terenu zostało już zakończone. Obecnie termin ten ma szerszą treść. Nie używa się go już do określenia fazy, lecz do określenia dziedziny. Mówi się o kimś, że jest on „ein guter Geländesportler" tak, jak się mówi o kimś, że jest on „ein guter geologe, biologe" itd. Przysposobienie terenowe jest w Niemczech jedyną i wystarczającą formą p. w. Jest ono obecnie najważniejszą dziedziną Wehrerziehung, na którą składają się trzy działy: a) Leibeserziehung — wych. fizyczne, b) Weltauschauliche Erziehung — kształtowanie światopoglądu, c) Geländesport, przy czym ten ostatni stanowi sprawdzian fachowego i technicznego przygotowania całej działalności. Reasumując to, co śmy wyżej powiedzieli, możemy w oparciu o podstawową ideologię narodowego socjalizmu sformułować w krótkich słowach koncepcję

sportu terenowego w Niemczech: Sport terenowy jest tam niczym innym jak wyszkoleniem polowym żołnierza, tylko wyszkoleniem bez broni. Na wyszkolenie to składa się kartografia, terenoznawstwo i podstawy meteorologii, co stanowi zasób koniecznych wiadomości, oraz służba polowa, co stanowi zastosowawczą praktykę tych wiadomości. Gry polowe w Niemczech nie są żadną metodą nauczania, lecz są sprawdzianem wiadomości i wyszkolenia, oraz ćwiczeniami praktycznymi służby polowej. Celem Gelände-sport jest przygotowanie do służby wojskowej w polu i jest to najistotniejsza i obok w. f. jedyna forma technicznego przygotowania wojskowego przed wcieleniem do szeregów. Wszystko co prowadzi do fizycznego zrośnięcia się z terenem w sensie czynności fachowych w terenie, to jest Geländeturnen (gimnastyka terenowa), przy czym wskutek wejścia do programów gimnastyki działu Körperschule, ten termin coraz rzadziej się w piśmiennictwie spotyka. Koncepcja niemiecka przeto jest jednolita i wychodzi z Reichsjugenführung, będąc uzgodnioną z Erziehungsministerium.

Przedstawiliśmy tu w zarysie zasadniczą koncepcję Geländesport w Niemczech. Aby uwidocznić rolę jaką grają w Geländesport gry polowe musimy teraz podać ogólną charakterystygę tych gier. Wobec ukazania się cytowanych wyżej trzech wydawnictw oficjalnych, wedle których jest Geländesport w całych Niemczech przeprowadzany było by rzeczą zbędną wkraczać tu w detale. Z tego, co można wydobyć z literatury oraz z osobistych obserwacji i studiów, jakie w roku 1936 przeprowadziłem w Niemczech, można ogólnie scharakteryzować rolę gier polowych w Geländesport w sposób następujący:

Gry polowe nie są żadną metodą nauczania, lecz są sprawdzianem umiejętności, są testem przystosowania się do terenu. W grach polowych w Niemczech niema żadnego indianizmu; grają tam one taką samą rolę jak manewry w wojsku. Tak też są te gry pojmowane i przez samą młodzież. Z gier polowych jest całkowicie wyeliminowany czynnik emulacji — współzawodnictwa, natomiast kultywowany jest jak najbardziej w każdej sytuacji czynnik wspólnoty i współdziałania. Nie ma w Niemczech gier polowych sztywnych, drobiazgowo opisanych i opatrzonych drobiazgowemi regułami. Istnieją jedynie ogólne wskazówki co do ich konstrukcji i przeprowadzania. Bardzo duże rezultaty osiągnięte w Niemczech w tej dziedzinie nie są wynikiem drobiazgowego opracowania w instrukcjach zasobu gier, lecz są wynikiem jednolitości doktryny co do celu gier polowych i całego sportu terenowego. Rezultaty są wynikiem jasnego formułowania celów w sposób precyzyjny i niedwuznaczny. Jednolitość realizacji uwarun-

kowana jest przez jednolitość przygotowania fachowego realizatorów specjalistów. Rzeczy te są obecnie w Niemczech tak same przez się zrozumiałe i tak weszły w zwyczaj, że np. nauczycielowi prowadzącemu dajmy na to wioślarkę nie przyjdzie nawet do głowy, by można było używać innego gwizdka, lub innych sygnałów, niż te, których się używa we flocie. Gry polowe w Niemczech nie są przeładowane techniką wojskową. Nie używa się w nich np. telefonów polowych, nie uczy się zakładania linii telegraficznych itd. Ale zato Hitlerjunge nie potrafi inaczej zestawić meldunku, jak wedle wzoru wojskowej karty meldunkowej; nie potrafi on upleść maty z sitowia (którego zresztą w Europie poza Polesiem jest bardzo mało), ale zato potrafi on świetnie opisać teren i doskonale czytać mapę. W trakcie gier polowych nie potrafi młodzież niemiecka porozumiewać się przy pomocy indyjskich znaków (śmiała by się zresztą z tych naiwnych sposobów — i to nawet w osobach swych najmłodszych przedstawicieli), ale zato doskonale operuje łącznikami i meldunkami. Nie znaczy to bynajmniej, że dziedzina ta w Niemczech to suchy i pedantyczny dryl. Atmosfera na zajęciach i ćwiczeniach młodzieży niemieckiej jest swobodna, a bardzo często i radosna. Ale wszędzie uderza poważny stosunek do rzeczy. Dla chłopców z H. J. są ćwiczenia polowe naprawdę służbą polową, rzeczą ważną. Jako służbę traktuje je nauczyciel i za służbę uważa je starsze społeczeństwo. Tak w zarysie przedstawia się koncepcja gier polowych w Niemczech i ich ogólna charakterystyka. O charakterystyce szczegółowej będziemy mówili przy okazji omawiania materiału treściowego gier i ich konstrukcji.

Koncepcja włoska.

Koncepcja włoska jest podobnie, jak niemiecka koncepcją militarno-utylitarną. Jest rzeczą wysoce trudną dokładnie scharakteryzować stanowisko włoskie w tej dziedzinie, wobec braku podręcznikowych wydawnictw w tej materii i braku danych zebranych na miejscu przez bezpośrednią obserwację. Dlatego też trzeba sięgać do danych rozproszonych po prasie periodycznej i do analizy programów rozmaitych organizacyj. Głównymi źródłami, z których można tu zaczerpnąć nieco danych jest periodyk Rev. di Scienza Applicata al Educatione Fizica oraz organizacje Ballila i Avanguardisti. Nie wdając się w zbyt daleko idące szczegóły można zasadnicze przesłanki koncepcji włoskiej przedstawić w skrócie jak następuje: Istnieje w odniesieniu do zabawy, ogólnie rzecz biorąc, pięć stanowisk: 1. st. miiltarne, 2. st. este-

tyczne, 3. st. religijne, 4. st. naukowe, 5. st. społeczne. Już we wczesnych stadiach rozwojowych ludzkości zauważono, że proces zabawowy kierować można ku pewnym upragnionym celom. Wykorzystywanie zabawy w pierwotnych cywilizacjach i kulturach szło najczęściej w kierunku celów wojennych i na wojennym podłożu się rozwijało. Ten właśnie kierunek zabaw wojennych szczególnie jaskrawo występował w Rzymie starożytnym i to zarówno w formie współuczestnictwa, jak i w formie spektatorstwa — a więc w formie czynnej i w formie biernej. Idea poświęcania bacznej uwagi charakterowi spędzania czasu przez młodzież w sensie zaprawy wojennej pochodzi od Persów, a najjaskrawiej się rozwinęła w Sparcie i Rzymie.

Starożytni Rzymianie, naród twardy i praktyczny, szybko uświadomili sobie korzyści płynące z bacznej uwagi poświęcanej przez rodzinę i państwo zabawom młodzieży z punktu widzenia przydatności wojskowej. Biegi i skoki w uzbrojeniu i bez, zapasy, gry z bronią, pływanie, konna jazda, oto zabawy młodzieży dawnego Rzymu. Rzym starożytny był tak pochłonięty ideą przygotowywania ciała i ducha do warunków wojny, że zabawy publiczne Rzymian, walki gladiatorskie, nie wywoływały zadowolenia o ile nie było przy tym wielkiego przelewu krwi. To okrucieństwo obyczajowe uważane było w Rzymie starożytnym za coś, co ma doniosłe znaczenie praktyczne, gdyż miało to przyzwyczajać ludzi do widoku krwi, walki i śmierci nawet w czasach pokojowych. Zabawa była tam uważana za czynnik wychowawczy, lecz tylko i wyłącznie pod kątem wychowywania przyszłego wojownika. W dzisiejszej Italii wiele, się rzecz prosta, od tych czasów zmieniło. Jednak należy pamiętać, że dzisiejsza ideologia Włoch usiłuje kształtować ducha narodowego w oparciu o tradycje Imperium Rzymskiego. Wystarczy tu powołać się na enuncjacje publiczne wodza narodu włoskiego w okresie poprzedzającym wyprawę etiopską. Pamiętać również należy, że dzisiejsza ideologia Włoch czyni olbrzymie wysiłki celem przeorania psychiki narodowej w kierunku stworzenia agresywnego, na ekspansję zewnętrzną nastawionego narodu. Tendencje te znajdują swój wyraz w poczynaniach fizyczno wychowawczych państwa włoskiego. Było by rzeczą zawodną wobec braku dostatecznych danych charakteryzować wyczerpująco koncepcję włoską w interesującej nas dziedzinie. Z tego jednak co można wydobyć z literatury zdaje się wynikać, że we Włoszech mniej się poświęca uwagi technicznemu przygotowaniu do służby wojskowej niż w Niemczech, a większy natomiast nacisk kładzie się na dynamizm psychiczny i cielesny w wychowaniu młodzieży już od lat najmłodszych, przy

czym stale się nastawia młodzież w kierunku ideału starożytnego Rzymianina. Tak np. wszelkie zapasy, walki itp. gry wchodzą do programów szkolnych i programu Balilla i młodych faszystów. W komentarzach do programów nieraz się można spotkać ze zdaniem, że jeżeli w grze czy zabawie chłopcy pobiją się naprawdę, to nie jest to żadne wychowawcze nieszczęście .Ta tendencja do wbijania do świadomości młodzieży włoskiej już od najmłodszych lat przekonania, iż czeka ją wojna za wielkość i potęgę Włoch znajduje swój materialny wyraz już choćby w tym, że nawet najmłodsi członkowie Ballila są uzbrojeni w sztylety o typie puginałów do walki. Nawrót do wychowawczych tradycyj starorzymskich zaznacza się we Włoszech bardzo silnie, aczkolwiek jest unowocześniony. Młodzieniec rzymski do zabawy miał miecz i dzidę oraz konia, zaś młodzieniec włoski ma karabin, granat ręczny i rower, czy motocykl. Bronią palną uczy się młodzież włoska władać już od najwcześniejszych lat. Jeśli chodzi o okres zwany „dramatyzacyjnym", to ta dramatyzacja przebiega na gruncie nowoczesnych sytuacji bojowych, a nie na gruncie walk białych osadników z indianami. Włoska prasa stale podkreśla, że podbój Abisynii odbył się w warunkach wojny nowoczesnej, a nie w warunkach walk podjazdowych, lub walk podobnych do tych jakie się toczyły na „dzikim Zachodzie". Zatriumfował tu duch legionisty rzymskiego we Włochu uzbrojonym w całą nowoczesną technikę i wiedzę przyrodniczą i techniczną. Tak przedstawia się w pobieżnym zarysie ideologiczna strona w. f. w Italii.

W obu wyżej omawianych państwach totalnych, t. j. w Niemczech i we Włoszech, posiada wychowanie fizyczne bardzo zdeklarowaną fizjonomię. Stoi ono na gruncie ekskluzywnie narodowym, uważane jest za narzędzie przy pomocy którego szerokie masy narodowe mają być nastawione na zdobywcze cele ekspansji i tworzenie wielkiego imperium dla rozwoju i jak najpomyślniejszego bytowania rasy oraz na zajadłą obronę za wszelką cenę tego rozwoju i tego bytu. Rzecz prosta, że sport terenowy postawiony jest w tych krajach pod względem umiejętnościowym wysoko, o czym obszerniej będzie mowa w cz. II.

Rosja bolszewicka.

Podstawy ideologiczne terytorium, opanowanego przez ustrój bolszewicki, zwanego Z. S. S. R. są jeszcze powszechniej militarne niż te, które formują cele państw totalno narodowych. Wypływa to

rzecz prosta z celów ostatecznych, jakie w odniesieniu do wszystkich zbiorowisk ludzkich na świecie, nie chcących się podporządkować ustrojowi bolszewickiemu, Komintern, a więc ZSSR, sobie postawił. Podstawą ideologiczną stosunku bolszewizmu do otoczenia ludzkiego jest narzucenie przemocą wszystkim narodom pewnych form bytowania, myślenia i odczuwania. Konsekwencją tego celu jest, iż ostatecznie Komintern — a więc ZSSR — uzna swój cel za osiągnięty tylko wtedy, gdy wszystkie narody świata zostaną wcielone do państwa bolszewickiego, które dziś obejmuje tylko część dawnego państwa Romanowych, ale którego aspiracje rozciągają się na całą kulę ziemską. Każdy naród, każde państwo, które nie wyrzeknie się swej narodowej odrębności, swej tradycji i ewolucyjnych form bytowania odpowiadających mu, jest z konieczności wrogiem Z. S. S. R., wrogiem, którego bolszewizm uważa za swój obowiązek zniszczyć wszelkimi bez wyjątku sposobami. Jeżeli ponadto uwzględnimy i tę okoliczność, że doktryna bolszewicka odrzuca jakiekolwiek formy solidarności społecznej w ramach wspólnoty krwi czy rasy, że za czynnik motywujący życie społeczne uważa antagonizm grupowy w formie walki eksterminacyjnej, a za jedynie naturalną formę ścierania się rozbieżności grupowych teror i przemoc, to otrzymamy w rezultacie obraz ideologiczny tak potężnej ekspansji zdobywczej i podbojowej, że przy nim ekspansja imperialna Rzymu starożytnego jest jedynie arkadyjską igraszką. Było by rzeczą zbędną zapuszczać się dalej w charakterystykę ideologii bolszewizmu. Dla naszych rozważań powyższy zarys w zupełności wystarcza. Ta bolszewicka ideologia, której wyrazem są cele stawiane sobie przez państwo kominternowskie — Z. S. S. R., wytworzyła sobie pewien system realizacyjny, w ramach którego znalazły się, rzecz prosta, wszelkie poczynania wychowawcze, między innymi i wych. fiz. wraz ze wszystkimi jego środkami, — a więc i sportem terenowym, lub jak kto woli grami polowymi. Gry polowe w Z. S. S. R. są obecnie wszystkie najzupełniej zmilitaryzowane tak pod względem ich fabuły, jak i użyteczności. Dramatyzacja w tych grach jest unowocześniona i przebiega na tle konkretnych sytuacji bojowych w sensie technicznego przeprowadzenia odpowiednich działań. Jeśli chodzi o materiał technicznych umiejętności utylitarnych dla potrzeb wojskowych, to z literatury wynikało by, że jest on nadzwyczaj rozległy. Wydaje się jakoby spodziewano się w Z. S. S. R., że po przerobieniu wszystkich działów umiejętności wojskowych w grach polowych będzie młodzieniec przedpoborowy wszechstronnie wojskowo wykształcony i to w taki sposób, że w każdym poszczegól-

nym dziale będzie nieomal specjalistą. Powstaje nawet w niektórych wypadkach wątpliwość, czy w ogóle możliwą jest rzeczą dla młodzieży bolszewickiej tak rozległy materiał opanować. Tak np. książka p. t. „Wodnyj sport i oborona S. S. S. R." — Bezpamiatow, Wedding, Łachmanow i Trajnin — T. II, ma tak szeroki zakres i podaje tyle wiadomości do opanowania, iż wątpić należy, czy w ogóle jest możliwe sport wodny w tym zakresie przed służbą w marynarce opanować, nawet przy założeniu bardzo wysokiego poziomu szkolnictwa niższego i średniego do czego obecnie w Rosji bardzo daleko. Reasumując możemy koncepcję bolszewicką scharakteryzować jako wybitnie militarno agresywną, nastawioną tak na propagandę, jak i na umiejętności techniczne w walce. Musimy jednak zrobić od razu zastrzeżenie, iż możność realizacji tej koncepcji stoi pod dużym znakiem zapytania, bo wymaga nadzwyczaj wysokiego przygotowania personelu instruktorskiego i bardzo wysokiego przygotowania szkolnego młodzieży; zdaje się jednak, że te właśnie dwa punkty najbardziej w Sowietach szwankują. W każdym razie wszelka idea współpracy międzynarodowej i solidarności jest w tym kraju zupełnie odrzucona, co znajduje swój wyraz w sporcie terenowym, w którym cele są stawiane wyłącznie pod kątem widzenia potrzeb bojowych. Stronę techniczną gier omówimy później.

Koncepcja angielska.

Mogło by się zdawać, że zobrazowanie angielskiej koncepcji w omawianej przez nas dziedzinie nie przedstawia żadnych trudności. Wystarczy omówić skauting i sprawa zostanie całkowicie wyjaśniona. Jednak tak bynajmniej nie jest. W stawianiu celów i w planowaniu zadań okazał się skauting w Angli zbyt sztywnym, w związku z czym do realizacji obecnych zadań w. f. i p. w. w Anglii nie może być na szerszą skalę użyty. Do tego przeświadczenia doszedł ostatnio Rząd Wielkiej Brytanii. Instruktor skautowski w Anglii nie może podołać zadaniom wysuwanym przez życie i sytuację w jakiej się W. Brytania znajduje. Z tego względu zachodzi w Anglii potrzeba wyszkolenia odpowiednich, fachowo przygotowanych kierowników i organizatorów w. f. i p. w. W N-rze 3—4 „Wych. Fiz." Rk. XVIII, 1937 s. 144, zamieściłem streszczenie mowy Marszałka Polnego W. Brytanii hr. Cavan'a, wygłoszonej na otwarciu dorocznego zgromadzenia National Playing Fields Association. Mowa ta jest przygotowaniem społeczeństwa angielskiego do ukazania się The Governments White

Paper And. 5364 (Biała Księga). Akt ten stanowi wyraz poglądów Rządu W. Brytanii na sprawę w. f. i p. w. w Anglii. Przemówienie hr. Cavan'a odzwierciadla zasadnicze poglądy Rządu i społeczeństwa W. Brytanii na sprawę powszechności działalności fizyczno-wychowawczej oraz na rolę w. f. i działalności rekreacyjno zabawowej w dziedzinie przygotowania do obrony kraju. To ostatnie zagadnienie zostało w Anglii postawione przed forum publicznym z całą otwartością po raz pierwszy. Marszałek Cavan wskazuje na potrzebę podniesienia dumy narodowej i rasowej Anglików i stwierdza, że da się to osiągnąć przez odpowiednie wykorzystanie czasu wolnego od pracy. Ten czas wolny od pracy winien być spędzany czynnie i rozumnie. W sytuacji tej wysuwają się na czoło dwa stwierdzenia: 1. nie może być przymusu w działalności fiz. wychowawczej, 2. żadne boisko do gier i zabaw, żadna działalność zabawowa nie będzie pełnowartościową bez odpowiednio przygotowanego kierownika tej działalności. „Wojna jest twardym prawodawcą" mówi marszałek. „Im sprawniejszy jest naród, tym bardziej jest zdecydowany do obrony w razie zagrożenia z zewnątrz. Nie chcemy iść w ślady Rosji, Niemiec i Włoch i militaryzować nasz sport. Chcemy wychowania przy pomocy atrakcyjnej działalności!! Działalność ta musi być żywa, nieskostniała, pozbawiona doktrynerstwa i powszechna. Organizatorami jej winni być fachowo przygotowani, inteligentni i znający się na rzeczy ludzie. Doktrynerstwo i rutyna, nieumiejętność przystosowania się do okoliczności i nakazów chwili może tylko szkodzić. Oto w zarysie esencja poglądów angielskich na podniesienie obronności państwa w związku z celami narzuconymi Anglikom przez sytuację ostatniej doby. Sprawa podniesienia powszechnej sprawności postawiona tam jest w płaszczyźnie jak najczynniejszego wyzyskania wolnego czasu, zwłaszcza wśród młodzieży, jednak bez doktrynerstwa. Spróbujemy dla zupełności obrazu naszkicować przynajmniej w zarysie obraz aktywności angielskiej. Wyczerpującą i b. obszerną charakterystykę tej dziedziny znajdzie czytelnik w książce p. t. H. J. Savage, Games and Sports in the British Schools and Universities-The Carnegie Foundation 1927; tu podamy tylko krótką charakterystykę koncepcji angielskiej pod kątem interesującego nas zagadnienia.

Angielski system gier i zabaw rozwinął się w sposób naturalny i nie jest wytworem pracy, czy poglądów poszczególnych wychowawców. Od najdawniejszych czasów rozmiłowani w wolności Anglosasi mieli pociąg do gier, sportów i wszelkiego rodzaju wspólnych rozrywek. Ich system wychowawczy rozwinął się empirycznie, a zmiany

jakie w nim zachodziły w czasie wypływały z usiłowań podejmowanych spontanicznie w kierunku uspołeczniania działalności zabawowej i upowszechniania jej i nie były wynikiem pracy nowatorskiej poszczególnych wychowawców. W okresie rycerskim działalność wychowawczo zabawowa młodzieży obejmowała łucznictwo (łucznicy angielscy cieszyli się sławą najlepszych strzelców), skakanie, szermierka, zapasy, podnoszenie ciężarów i grę w piłkę. Po tym, w okresie purytanizmu, ten proces zabawowo wychowawczy doznał gwałtownego zahamowania i odrodził się znów z wielką siłą na początku 18 wieku. To odrodzenie nastąpiło na gruncie szkolnym, z powstaniem szkół o typie internatowym dla chłopców wyższych klas społecznych. Kierunek ten bardzo szybko objął całe szkolnictwo angielskie i stał się powszechnym. Szkoła angielska tego typu, odpowiadająca szkole średniej, usportowiła się spontanicznie i usportowiła społeczeństwo angielskie. Długie wakacje, częste święta i wolne popołudnia dają młodzieży angielskiej dużo wolnego czasu. Bardzo ważnym czynnikiem w procesie wychowawczym szkoły angielskiej jest ścisłe współżycie nauczycieli i uczni w czasie rekreacji. W procesie wychowawczym w szkolnictwie angielskim gry, zabawy i sporty zajmują bardzo ważne, aczkolwiek nie punktowane miejsce (postępy w sportach, grach i t. d. nie wpływają na ukończenie szkoły). Rozpowszechnienie ich jest wynikiem tradycji i aktywności w tej dziedzinie, jest wynikiem uczulenia, a nie wynikiem jakiejś teorii, czy doktryny wychowawczej. Z tego też względu i rola oraz charakter skautingu w szkolnictwie angielskim są inne niż w Polsce. Z tego też względu przeciętny Anglik raczej woli brać udział w grach i zabawach niż się im przyglądać. Ten system działalności zabawowej, którego zasadniczą cechą jest spontaniczność, wywarł bardzo znaczny wpływ na życie kolcnij angielskich. To uczulenie, o którym wyżej wspomniałem, ma między innymi i ten skutek, że większość Anglików nie przestaje nagle po ukończeniu szkół brać udział w grach, zabawach i sportach, lecz uprawia je i dalej. Stąd też pochodzi zjawisko, że w Anglii nawet starzy ludzie tańczą na zabawach towarzyskich — tak kobiety, jak mężczyźni, i nikt się temu nie dziwi. Przygotowanie do obrony kraju widzą Anglicy raczej w fizycznym przystosowaniu się do otoczenia w sensie wytrwałości, odporności na warunki klimatyczne, energii i pogodnym, optymistycznym usposobieniu, niż w umiejętnościach technicznych. Dodać jednak należy, że geografia, terenoznawstwo, opanowanie mapy, kompasu i t. d. stoją w Anglii bardzo wysoko, zwłaszcza w szkolnictwie, przede wszystkim już z racji struktury

samego Imperium. Tak mniej więcej przedstawia się w pobieżnym zarysie koncepcja w. f. w Anglii w interesującej tu nas dziedzinie.

Koncepcja U. S. A.

Koncepcja w. f. w Stanach Zjednoczonych jest koncepcją par excellence socjologiczną. U. S. A. przy pomocy wych. fiz. usiłuje rozwiązać problematy natury społecznej i widzi w nim środek do odbudowania i zachowania zaburzonych warunków społecznej równowagi i harmonii. Jest rzeczą zupełnie naturalną, że w U.S.A. te właśnie zagadnienia wysuwają się na plan pierwszy. Stany Zjednoczone są krajem zajmującym ogromne przestrzenie, przy czym krajem nadzwyczaj silnie w każdej dziedzinie uprzemysłowionym. Ludność Stanów jest liczebnie b. wielka. Te wielkie masy ludzkie zajmujące wielkie i uprzemysłowione państwo nie mają w swym sąsiedztwie żadnych takich państw, ani narodów, od których mogła by im grozić bezpośrednia agresja. Rzecz prosta, że Stany jako państwo, mogą mieć wrogów i mogą być zmuszone prowadzić wojnę. Nie ulega jednak wątpliwości, że wojna ta nie toczyła by się na terytorium Stanów i ludność amerykańska nie potrzebuje się obawiać bezpośredniego najazdu. Rzecz prosta, że wskutek tego położenia i tej sytuacji w jakiej się Stany Zjednoczone znajdują, zagadnienie obrony kraju odsuwa się na plan dalszy i nie stanowi żadnego palącego problematu narodowego. Za to tym większej wagi nabierają tam zagadnienia życia społecznego i stosunków społecznych w związku ze sprawami gospodarczymi, a więc sprawy produkcji i spożycia, mechanizacji produkcji, form pracy i wymiany dóbr materialnych, oraz formy współżycia różnorodnych grup rasowych, narodowych, zawodowych i t.d. Tak więc współczesne poglądy amerykańskie kształtują się w oparciu o czynnik ideologiczny i ekonomiczny. Czynnik ideologiczny wynika z zasadniczych poglądów obywatela St. Zjednoczonych na istotę państwa, zaś czynnik ekonomiczny wyrasta na podłożu szybko się zmieniających form produkcji, związanych z maszynową techniką.

W pracy p. t. „Poglądy teoretyków U. S. A. na zagadnienia społeczne i państwowe i ich znaczenie dla metod i kierunków w wych. fiz."—Kelus Wych. Fiz. R. 1936, Z. 3—4, przedstawiłem dokładnie te sprawy i nie będę tu do nich powracał. Jak to w roku 1936 podałem (Kelus op. cit. S. 96—97) w budżecie czasu ludzkiego istnieją trzy składowe, w terminologii autorów amerykańskich: 1. „vocation" — czas poświęcony pracy zawodowej dla zapewnienia sobie bytu, 2 „re-

creation" — „recuperation" — czas niezbędny dla uzyskania odpoczynku i odnowy po zmęczeniu wywołanym pracą, 3. „avocation" — czas pozostający do dyspozycji jednostki, który może być zużytkowany zgodnie z osobistymi jej upodobaniami i życzeniami. Istotną cechą obecnych czasów jest gwałtowne wzrastanie trzeciej składowej. Czas ten (życie poza zawodowe) może być zużyty w dwu przeciwnych kierunkach (Kelus — op. cit. s. 97), w których jeden określać będzie stany kwietyzmu i bierności (oglądanie przedstawień, bezczynność, nieproduktywna działalność, inercja intelektualna, narkomania, bezpłodne towarzyskie obcowanie i t. d.), drugi charakteryzować będą stany czynne jednostki, połączone z naturalną potrzebą zadośćuczynienia twórczym tedencjom tej jednostki. (Motywacja tych procesów przedstawiona jest wyczerpująco przez Mitchell'a i Masona — The Theory of Play, oraz M. H. i E. S. Neumayer'ów — Leisure and Recreation).

Czołowi socjolodzy, psycholodzy i wychowawcy w Stanach Zjednoczonych jednogłośnie stwierdzają, że przyczyną najgroźniejszych chorób społecznych w U. S. A. jest bierność całokształtu życia. Jay B. Nash określa ten stan terminem „spectatoritis" — (Nash op. cit. s. 5).

Ponieważ bardzo wielka ilość Amerykan nie wie co robić ze swym wolnym czasem, przeto powstaje działalność, którą określić można jako „zabijanie czasu". Neumeyer (op. cit. s. 66) stwierdza, że wskutek mechanizacji i komercjalizacji życia oszczędność czasu jest ogromna, lecz ta nadwyżka wolnego czasu przez większość ludzi jest zmarnowana tak w odniesieniu do jednostki, jak i społeczeństwa. Jedynie ta część czasu wolnego, która potrzebna jest na bierny odpoczynek fizyczny jest właściwie używana; reszta najczęściej się marnuje. Środowisko obecne jest tak odmienne od środowiska dawnego, że zmieni kompletnie tryb życia ludności. Jest rzeczą stwierdzoną w U. S. A. (Recent Social Trennds in The United States — Monographs Prepared under the Direction of the Presidents Research Commitee on Social Trends), że olbrzymi odsetek ludności amerykańskiej stał się spektatorami, obserwatorami tego co robią inni, (zawody, wyścigi, przedstawienia teatralne, różne uroczystości, kinematografy itd.), przede wszystkim dlatego, że w obecnym skomercjalizowanym środowisku jest to najłatwiejsza forma zadowolenia potrzeb hedonicznych człowieka, a następnie dlatego, że uczulenie na bodźce wypływające ze środowiska poza zawodowego jest przeważnie b. małe. Z tymi okolicznościami są wedle badaczy amerykańskich (Mitchell, Mason, Nash,

Neumeyer i t. d.) związane wielkie choroby społeczne specyficzne dla U. S. A., jak włóczęgostwo, gangsterstwo i t. d. Badania socjologiczne przestępców tego typu ujawniły, że ludzie ci bynajmniej nie są upośledzeni przez naturę; przeciwnie raczej, są to jednostki czynne, stojące często na wysokim poziomie psychomotorycznym. Ich antyspołeczna działalność jest w znacznej mierze uzależniona od struktury środowiska społecznego. Neumeyer (op. cit. s. 66—67) przytacza pewien b. charakterystyczny eksperyment przeprowadzony w Los Angeles przez jednego z kierowników boisk do gier. Kierownik ten usiłował ułatwić spędzenie wakacji chłopcom starszych klas gimnazjalnych przebywających w mieście. Chodziło o takich chłopców, którzy podczas wakacji nie mieli nic do roboty i, którzy spędzali je uganiając się po okolicy na rozklekotanych samochodach. Kierownik ten zorganizował dla tych chłopców wyprawę w góry, do parku narodowego. W rezultacie na kilkudziesięciu zgłoszonych stawiło się jedynie 3-ch. Reszta oświadczyła, że udali by się na wyprawę tą tylko wówczas, gdyby mogli pojechać automobilami, a tak po co się męczyć i znosić niewygody i trudy wędrówki bez celu. Z przyrody, z krajobrazu, z terenu nie płyną dla tego rodzaju ludzi żadne bodźce. Maszyny zwiększyły w U. S. A. w potworny wprost sposób tempo urbanizacji ludności. Zagadnienie bezczynności (nie bezrobocia, a bezczynności) i spektatorstwa są w rozrastających się w potwornym tempie miastach Stanów Zjednoczonych niesłychanie ostre. Ponieważ życie społeczne i ekonomiczne Stanów Zjednoczonych zmieniło się radykalnie wskutek mechanizacji w porównaniu z życiem stosunkowo niedawnej przeszłości, przeto proces wychowawczy musi się do tych zmian dostosować. Należy uznać fakt, iż czas wolny od pracy jest i będzie stałym czynnikiem w życiu. Cywilizacja, która dała znaczną ilość czasu wolnego od pracy i zdjęła z bark człowieka potrzebę czynnego fizycznego przystosowywania się do niezmodyfikowanego przez technikę środowiska, a która równocześnie nie potrafi tego czasu racjonalnie zużytkować skazana jest na zagładę. Na tle tych przesłanek kształtuje się ideologia fizyczno wychowawcza Stanów Zjednoczonych.

Działalność fizyczno wychowawcza musi tam rozwiązać w pierwszym rzędzie problematy społecznej natury. Wobec tego że otoczenie — środowisko — człowieka zostało przez badaczy i teoretyków amerykańskich zdefiniowane jako środowisko bio-socjalne, przeto teren wciągnięty tam jest do tej działalności jako czynnik formatywny, a sposób operowania wpływem środowiska, wpływem terenu, uważa-

ny jest w U. S. A. za najpotężniejszy środek wychowania fizycznego. Sposób operowania terenem w działalności fizyczno wychowawczej jest niczym innym jak tym, co ogólnie nazywamy grami polowymi lub terenowymi. Cel główny gier polowych w U. S. A. jest celem społecznym i polega wedle sformułowania teoretyków amerykańskich na uczuleniu osobowości młodzieńca i człowieka dorosłego na bodźce wypływające z otoczenia, przez co jednostka będzie poszukiwała zadośćuczynień hedonicznych w stanach aktywności w środowisku biosocjalnym, czyli stosownie do naszej definicji w terenie.

W środowisku pozamiejskim, a więc w tym, gdzie podczas pokoju czynnik biologiczny ma znaczną przewagę nad społecznym, widzą cytowani badacze amerykańscy możność kształtowania nie tylko jedynie psychomotoryki, lecz również w pewnej mierze i ideomotoryki człowieka, a ponieważ, jak to już wyżej podkreśliliśmy położenie geograficzne i sytuacja geopolityczna Stanów Zjednoczonych jest tego rodzaju, że państwo to przynajmniej obecnie nie potrzebuje się liczyć z potrzebą obrony swego terytorium przed bezpośrednim najazdem wroga, przeto sport terenowy pozbawiony tam jest elementów technicznego przygotowania młodzieży do celowych działań w warunkach walki, czym różni się zasadniczo od sportu terenowego w Europie. Sytuacja ta znajduje swe daleko idące odbicie w tej działalności, którą określamy jako gry polowe, czy też terenowe. Działalność ta nastawiona jest w Stanach w dwu kierunkach: 1-o w kierunku zdrowotnym i sprawności fizycznej, 2-o w kierunku, który Amerykanie nazywają „zdrowiem umysłowym", a który można by scharakteryzować terminem zrównoważenie psychiczne, oraz w kierunku „zdrowia społecznego", a więc w kierunku solidaryzmu społecznego. Działalność ta pozbawiona cech utylitaryzmu wojskowego, nastawiona jest więc przede wszystkim na dwa podstawowe cele wychowania fizycznego wskazane przez Gilewicza — operi citati — a mianowicie na cel biologiczny i na cel hedoniczny. Podana tu interpretacja koncepcji amerykańskiej znajduje swój pełny wyraz w cytowanych tu niejednokrotnie pracach Mitchell'a i Masona — The Theory of Play cz. III, s. 171 — 185 — oraz M. H. i E. S. Neumeyer'ów — Leisure and Recreation — s. 107—14. W związku z tym, cośmy wyżej powiedzieli, staje się zrozumiały i charakter „gier polowych" w U. S .A., oraz rola jaką ta działalność ma wedle teoretyków amerykańskich spełnić w procesie fizyczno wychowawczym jako jeden z jego środków. Nie od rzeczy będzie poświęcić parę słów na przedstawienie przynajmniej w najogólniejszych zarysach toku rozumowania badaczy ame-

rykańskich w tej dziedzinie. Przesłanki przedstawiałyby się tu w następujący sposób:

1-° *W odniesieniu do zdrowia i sprawności cielesnej.*

Ogólny przegląd czynności człowieka, w okresach nawet bezpośrednio poprzedzających stan naszej dzisiejszej cywilizacji, pozwala stwierdzić w sposób niewątpliwy, że człowiek był wówczas wysoce czynną istotą. W przeszłości członkowie zarówno wyższych, jak i niższych warstw społecznych siłą rzeczy wciągnięci byli w bardzo różnorodne prace fizyczne, z czym rzecz prosta związany był ich fizyczny rozwój i kondycja. Niższe warstwy uprawiały ziemię, wznosiły budynki, budowały drogi, pędziły łodzie po rzekach oraz odbywały w razie potrzeby służbę wojskową. Wyższe warstwy zajmowały się stale nadzorowaniem tych wszystkich prac, wykonywanych extra muros — i kierowały wojenne i handlowe ekspedycje. Ówczesny typ cywilizacji wymagał czynnego życia przy ogromnej różnorodności wszelkich czynności, prac i zajęć. (Mitchell i Mason op. cit. s. 171).

Stosunkowo niedawno jeszcze pionierzy amerykańscy musieli walczyć z Indianami, trzebić lasy i t. d. Ich życie zależało wyłącznie od osobistej energii i sprawności osobniczej. Nawet jeszcze dwa ostatnie pokolenia przed generacją obecną pędziły życie pod względem fizycznym b. czynne. Większa część ludności Stanów w tym okresie urodziła się na fermach i pracowała fizycznie intensywnie bądź uprawiając ziemię, bądź też zajmując się pasterstwem. Nawet ludność w miastach nie była tej pracy fizycznej pozbawiona. Mieszkańcy miast sami musieli wypiekać chleb, nosić wodę i opał; cała rodzina musiała czynnie współdziałać w opędzaniu potrzeb codziennego życia. W okresie tym prawie każdy zwykły człowiek musiał być mniej więcej wszechstronnym rzemieślnikiem. Stan ten jednak uległ szybko zmianie. Indywidualny rzemieślnik ustąpił miejsca wyspecjalizowanemu robotnikowi, który przyczynia się do ostatecznego wyniku w postaci produktu przemysłowego w bardzo wąskim i wysoce specjalnym zakresie. Nadzorujący pracę zamiast zużywać wiele energii i pracy fizycznej w swych czynnościach, posługuje się telefonem, telegrafem, diagramami i kartami produkcji. Pani domu zamiast prać osobiście, gotować i t. d. używa do tego bądź energii mechanicznej, bądź też korzysta z udogodnień organizacji pracy. Ma ona gotowe potrawy, które dostarcza się jej do domu, zorganizowane pralnie, zmechanizowane gospodarstwo domowe. Ten okres intensywnej cywilizacji mechanicznej nie uwzględnia zupełnie sprawności fizycznej ogólnej. Zmiany te zaszły tak szybko i sięgnęły tak głęboko, że często przedsta-

wiciele starszego i młodszego pokolenia nie mogą się porozumieć. Tak np. często można się spotkać wśród przedstawicieli starszego pokolenia ze zdaniem, że przecież oni skończyli szkoły i przeszli przez życie w pełni sił fizycznych i w dobrej kondycji, bez żadnych sal gimnastycznych, sportów organizowanych i w ogóle bez organizowanego wych. fiz. Osoby te w odniesieniu do nich samych mają niewątpliwie zupełną słuszność; nie zdają one sobie jednak sprawy z warunków obecnego życia. Badacze i działacze w dziedzinie wych. fiz. stwierdzają ogólnie, że w Stanach Zjednoczonych sytuacja zmieniła się tak dalece, że podczas gdy w niedalekiej stosunkowo przeszłości miał człowiek dla swych sił fizycznych możność dobrze zrównoważonego, wszechstronnego ich rozwoju, to obecny stan cywilizacji i obecne formy życia pozbawiły człowieka tej fazy w życiu; istnieje obecnie paląca potrzeba sub poena degeneracji biologicznej i społecznego chaosu, odbudowy fizycznej strony człowieka. Stać się to może rzecz prosta tylko na gruncie pewnej powszechnej organizacji i zorganizowanej działalności w tym kierunku, gdyż w samej pracy dla zaspokajania codziennych potrzeb życiowych obecnie warunków do zrównoważonej fizycznej sprawności organizmu ludzkiego nie ma. Jednak obecna cywilizacja dała człowiekowi przez wprowadzenie maszyny do wszelkich dziedzin życia pewną rzecz, której przed tym nie było a mianowicie zwiększyła w bardzo znacznym stopniu czas wolny od pracy. Ten czas wolny od pracy, ten czas, który w U. S. A. określa się mianem leisure, recreation lub avocation musi być wyzyskany w kierunku odbudowy naruszonej harmonii życia ludzkiego przez stworzenie takiej organizacji, która by nie tylko dała jednostce możność i okazję do korektywy naruszonej równowagi życia fizycznego, lecz która by była w stanie nauczyć go wykorzystywania tego czasu wolnego z korzyścią osobistą i z korzyścią dla społeczności. O ile by społeczeństwo obecne nie potrafiło takiej organizacji stworzyć i o ile organizacja taka nie potrafiła by tych problematów pozytywnie rozwiązać, to cywilizacja dzisiejsza i społeczeństwo, które ją stworzyło były by skazane na zagładę. Wedle Mitchell'a i Mason'a (op. cit. s. 173) wiedza i ogromny jej postęp, zmierzała stale do tego by przedłużać życie ludzkie, oraz czynić je łatwiejszym przez powiększanie komfortu i wygody. Lecz równocześnie ta sama wiedza działała w znacznym stopniu w kierunku degeneracji fizycznej człowieka. Mitchell i Mason przytaczają tu Knut Hamsun'a, który uważa życie miejskie za wielkie zło ludzkości i stwierdza, że jedynie w wieśniaku tkwią zarodki do przyszłego rozwoju nowej cywilizacji.

Przytoczeni tu autorzy stwierdzają, że nie ma w Ameryce powodów do zwalczania miasta, lecz równocześnie wskazują i na to, iż istnieje paląca konieczność aby czas wolny, podarowany ludzkości przez naukę, został wykorzystany do podniesienia stanu fizycznego jednostki i fizycznego jej odrodzenia. Oto mniej więcej przesłanki i tok rozumowania badaczy amerykańskich w odniesieniu do biologicznego celu wych. fiz. przy czym cel ten posiada wedle socjologów amerykańskich — Nash, Kinnemann, W. F. Ongburn (Social Change — N. Y. 1922), Neumeyer i wielu innych, już integralnie w nim tkwiące wartości społeczne i państwowe (porównaj Kelus — Poglądy teoret. U. S. A. na zagadnienia społ. i państwowe i ich znaczenie dla metod i kier. w wych. fiz. — Wych. Fiz. Z. 3—4. R. 1936, s. 95). Obraz zdrowotności ludności U. S. A. znajdzie czytelnik w monografii — Edgar Sydenstricker — Health and Environment N. Y. 1933.

2-°. *W odniesieniu do potrzeb hedonicznych.*

Mitchell i Mason op. cit. s. 175—176, oraz Neumeyer'owie op. cit., stwierdzają, opierając się na wynikach prac The Presidents Rearch Committee on Social Trends (w roku 1932 zakończył swe prace komitet badawczy powołany przez Prezydenta U. S. A. dla przeprowadzenia badań obiektywnych sytuacji społecznej w całych Stanach Zjednoczonych. Wynikiem prac tego komitetu jest seria monograficznych opracowań różnych stron życia w U. S. A. Jedna z tych monografii, opracowana przez Sydenstricker'a ma tytuł „Health and Environment"). Zawierają one dokładne dane cyfrowe odnoszące się do wpływu otoczenia na zdrowotność ludności w Ameryce Północnej. Dane, które tu podaję zaczerpnięte są z tej właśnie monografii. (Monografii takich, poświęconych kapitalnym zagadnieniom życia społecznego w U. S. A., do komunikacji, szkolnictwa i administracji włącznie ukazało się dotąd 13). Z pracy tej wynika, że życie dzisiejsze stwarza specjalnie korzystne warunki dla powstawania zaburzeń nerwowych i umysłowych. Jak wynika z badań Mago, a zwłaszcza C. R. Rozen — The Percentage of Occupancy in American Hospitals — Journ. of the Med. Association, June 11, 1932 — w roku 1931 było 45% łóżek w szpitalach publicznych U. S. A .przeznaczonych jest dla chorych nerwowo i umysłowo, a 95% tych łóżek jest zapełnionych; łóżka zajęte przez inne choroby stanowią jedynie 65% liczby łóżek będących do dyspozycji. Rzecz prosta, że liczby te stanowią tylko niewielką część ogól-

nego stanu nerwicowego, gdyż wszystkie lżejsze wypadki nie wchodzą do nich, gdyż lekko chorzy nie figurują na listach szpitalnych. Opinia wszystkich autorytetów naukowych w U. S. A., tak lekarskich, jak społecznych jest najzupełniej zgodna co do tego, iż zaburzenia nerwowe w U. S. A. stale się procentowo powiększają, co wedle socjologów, psychologów i biologów amerykańskich świadczy o stanie daleko idącego nieprzystosowania i rozbieżności pomiędzy tym typem życia jaki ludność Stanów zmuszona jest pędzić, a pomiędzy tym typem życia, który by pędzić chciała.

Inaczej mówiąc typ życia, jaki pędzić musi ludność Stanów Zjednoczonych w ramach dzisiejszej cywilizacji, stoi w rozbieżności z potrzebami hedonicznymi człowieka. Wskutek tego powstaje paląca potrzeba działalności wyrównawczej. Tą działalnością, która najlepiej się do tego nadaje i która właśnie na skutek uświadomienia sobie przez społeczeństwo tych potrzeb powstała, jest wedle autorów amerykańskich wychowanie fizyczne, a przede wszystkim te jego środki, które czynią zadość hedonicznym podnietom człowieka, a więc wszystko to, co Amerykanie nazywają zabawą sensu lato. Wyspecjalizowany typ pracy w naukowej organizacji pracy w wytwórczości amerykańskiej nie posiada żadnych elementów, które by mogły zainteresować robotnika. Negatywne cechy tej pracy są następujące: (Mitchell i Mason op. cit. s. 179): 1. Monotonia powtórzeń pracy akordowej. 2. Brak możności przejawiania momentów twórczych w tej pracy. 3. Brak wspólnoty przy pracy. 4. Nacisk tempa pracy w nowoczesnej wytwórczości. Nie będziemy tu bliżej analizować każdego z tych punktów oddzielnie. Zainteresowanych odsyłam do prac wyżej wymienionych autorów. Parę słów musimy jednak poświęcić wnioskom, które autorzy amerykańscy wyciągają z tego stanu rzeczy w odniesieniu do skutków społecznych tej sytuacji.

Istnieje głęboka przepaść pomiędzy życiem myśliwca i wojownika, do którego natura przeznaczyła człowieka i pełnym przygód i rozmaitości do którego predysponują człowieka jego życzenia, a pomiędzy nieskończoną monotonią ruchową nowoczesnej fabryki. „Pracownik automatycznej wytwórni nie żyje w tym sensie, że życie jest jest działalnością w kierunku spełnienia jego życzeń i pragnień — człowiek żyje jedynie dlatego, że pracuje". Tak charakteryzują ten tryb życia Mitchell i Mason (op. cit. s. 182). Ten stan rzeczy wywiera stałą presję na pracownika, rezultatem której jest nieuświadamiana przezeń przyczynowo irytacja i podniecenie. Pracownik taki zdaje sobie jedynie mgliście sprawę z tego, że życie jego jest w jakiś sposób złe,

że chciałby by było inaczej, lecz bardzo często nie jest on w stanie określić, na czym ta zmiana ma polegać, „czuje się on jak koń w zagrodzie, lub jak wilk w klatce" — Mitchell i Mason — op. cit. s. 182. Bardzo zbliżona sytuacja jest w szkolnictwie. E. M. Root w artykule p. t. „Life's Bread and Wine" — Warld to Morrow 1926 — tak przedstawia ten stan rzeczy: „Wielkim złem naszej cywilizacji jest jej tępota — tępota dnia codziennego. Wielką nadzieją naszej cywilizacji jest możliwość romansu dnia codziennego w przyszłości". Wedle teoretyków amerykańskich nie jest niepokój przemysłowy natury ekonomicznej, lecz duchowej; natury nie fizycznej, lecz moralnej. Jest on wynikiem buntu człowieka, widzącego, iż życie przepływa obok niego, a on go nie przeżywa, człowieka widzącego, iż jego pragnienia, życzenia i aspiracje nie urzeczywistniają się i urzeczywistnić się nie mogą. Wskutek tego istnieją jedynie dwie alternatywy rozwiązania takiej sytuacji — strajk w systemie wytwórczym, lub zmiana życia w jakimś kierunku bardziej odpowiadającym pragnieniom ludzkim, zmiana, która by sprawiła, że życie ludzkie było by pełniejszym, barwniejszym, zadowalniającym w większym stopniu potrzebę hedonicznych pragnień człowieka. Układ życia ludzkiego w Stanach Zjednoczonych (abstrachując oczywiście od ludzi bardzo bogatych — aczkolwiek i to środowisko nie jest wolne od presji) podobny jest w rozumieniu badaczy amerykańskich do stanu ludzkości opisanego przez J. Zuławskiego w dziele poetyckim „Eros i Psyche" w akcie p. t. dzień jutrzejszy. Jedynym środkiem zaradczym jest tu wedle badaczy amerykańskich wychowanie fizyczne, a przede wszystkim jeden z jego środków, t. j. zabawa w środowisku naturalnym, przy czym to, co Amerykanie nazywają zabawą w środowisku naturalnym, to jest obozownictwo, podróże wodne, wycieczki, rybołówstwo, polowanie, konna jazda, pikniki, tańce ludowe, turystyka, wszelkie wykorzystywanie wielkich parków narodowych i t. d., czyli to co my w naszym europejskim rozumieniu określamy mianem gier polowych, a co o wiele dokładniej można by określil terminem sport terenowy. Tylko, że ten sport terenowy nie ma w Ameryce, żadnych cech utylitaryzmu wojennego. Z tej koncepcji wypływa w Ameryce logicznie fakt, iż cała działalność terenowa w ramach wych. fiz. w U. S. A. włączona jest pod względem systematycznym do pojęcia Zabawa — Play.

Tak przedstawia się w krótkim zarysie koncepcja sportu terenowego w Stanach Zjednoczonych. Nie możemy zagłębiać się dalej w te niezmiernie ciekawe zagadnienia, gdyż zbyt daleko odbieglibyś-

my od tematu. Rozważania te uważałem za rzecz konieczną podać w dziale podstaw teoretycznych gier polowych, gdyż bez nich zrozumienie poczynań amerykańskich w tej dziedzinie jest rzeczą niemożliwą. Z drugiej znów strony przepracowanie tych zagadnień posunęło się w Stanach Zjednoczonych tak daleko, ilość i jakość poczynionych w tej dziedzinie doświadczeń jest tak wielka, a literatura tak bogata i poważna, że bez uwzględnienia osiągnięć U. S. A. na tym polu nie może być mowy o racjonalnym planowaniu celów i programów w dziedzinie sportu terenowego i nie może być mowy o właściwej konstrukcji materiału treściowego w działalności sportowo terenowej.

Dla uzupełnienia obrazu przytoczę jeszcze zdanie psychologa amerykańskiego: „Gdy życie dnia codziennego nie odpowiada pragnieniom i dążeniom ludzkim, to nawet wojna staje się rzeczą pożądaną" — G. T. Patrick, — Psychology of Relaxation, 1916 p. 6.

W powyższych wywodach usiłowałem scharakteryzować koncepcje tej dziedziny, którą w Polsce przywykliśmy nazywać grami polowymi lub terenowymi, a którą nazwałem tu sportem terenowym. Starałem się te koncepcje przedstawić niezależnie od tego jaką organizację stworzyły sobie różne państwa dla zrealizowania tych koncepcyj. Uczyniłem tak zupełnie celowo ze względu na samą metodologię badań w zajmującej nas dziedzinie .Chodziło mi przede wszystkim o postawienie zagadnienia. Zagadnienie jak mi się wydaje wypływa w toku niniejszych rozważań zupełnie wyraźnie. Chodzi przede wszystkim o to czy w ogóle możliwą jest rzeczą mówić w tej dziedzinie o jakichś podstawach teoretycznych. Jeżeli tak, to pierwszą czynnością przy przystępowaniu do teoretycznych uzasadnień winno być zbadanie czy opierając się na istniejących faktach można ustalić obiektywnie jakieś związki przyczynowe między nimi na gruncie logicznej dedukcji. Jeżeli można to zrobić w sposób obiektywny, to znaczy, jeżeli można w danej dziedzinie ustalić fakty, a następnie wyprowadzić związki między nimi, to wówczas pierwszy krok jest uczyniony, bo ustaliliśmy prawa ważne dla danego systemu. Największa trudność powstaje przy ustalaniu faktów, bo przecież one na gruncie dociekań przyrodniczych są tym, czym są aksjomaty w logice zdań (Patrz J. Łukasiewicz — Zarys teorii dedukcji). Aksjomaty na gruncie dociekań przyrodniczych nie są dane badaczowi w drodze swobodnego wyboru, lecz istnieją obiektywnie poza nim; ustalenie ich polega na obserwacji faktów. Jednak obserwacja jest już momentem subiektywnym, zależnym nie tylko od samej obserwacji, ale

również w pewnej mierze i od stanu naszej wiedzy w danym momencie o danym kompleksie faktów. Ponieważ faktów jest niezmierna mnogość, a stan naszej wiedzy jest zawsze mniej, lub więcej fragmentaryczny, przeto i wszelkie teorie na gruncie dociekań przyrodniczych muszą być z konieczności niezupełne. Stąd pochodzi niemożność dokonania zupełnej syntezy jakiegokolwiek zagadnienia na gruncie nauk przyrodniczych. Nie znaczy to jednak by przyrodnik miał prawo odrzucać postulaty teorii dedukcji. Ma on obowiązek zdawać sobie sprawę z zakresu popełnianych błędów, a narzędziem kontroli musi dla niego być właśnie rozumowanie dedukcyjne. Stojąc na tym gruncie, musimy w płaszczyźnie dociekań przyrodniczych poszukiwać faktów niezależnych od przypisywanych im, przez jakąś doktrynę apriorycznie przyjętą, skutków. Jeżeli zagadnienie zostało postawione tak, że znalezienie owych faktów jest rzeczą możliwą, to możemy mówić o teorii w danym kompleksie zjawisk, jeżeli zaś nie, to „teoria" nasza stanie się bezwartościowym zbiorem doktrynerskich frazesów i miast rozszerzyć zakres naszej wiedzy wprowadzi tylko zamieszanie.

Jakież wnioski możemy wysnuć z omówionych wyżej koncepcyj wych. fiz. i sportu terenowego w różnych krajach i jakie możemy ustalić fakty, które by nam pozwoliły podać podstawy teoretyczne sportu terenowego w sposób logicznie poprawny?

1. *Fakty:*

Jakie fakty w dziedzinie wych. fiz. możemy uznać jako stojące obiektywnie poza widzimisię ludzi mieszkających w danym państwie? Faktami tymi nie mogą być ani metody działalności fiz. wychowawczej, ani programy, ani instytucje, bo wszystkie te rzeczy zależne są od organizacji ludzkiej w danym państwie. Z tego cośmy w odniesieniu do koncepcji tej dziedziny w różnych krajach powiedzieli wynika, że za fakty takie uznać możemy jedynie cele wychowania fizycznego sformułowane przez Gilewicza (op. citati z posiedzeń Rady Naukowej W. F. oraz uprzejmie udzielane mi wyjaśnienia ustne), a więc:

a) cel biologiczny (obejmuje on całą stronę cielesną człowieka i jego psychomotorykę; mieści się w nim strona higieniczna);
b) cel hedoniczny (obejmujący stronę psychiczną człowieka, a więc osobowość);
c) cel społeczny (obejmujący celowe działania ludzkie, postawę społeczną i jego ideomotorykę).

Zbadajmy po krótce czy cele te są niezależne:

a) cel biologiczny jest niezależny, bo organizm ludzki jest organizmem biologicznym, ożywionym i podległym wszystkim obiektywnym prawom natury,

b) cel hedoniczny jest celem niezależnym, bo jest pierwotną potrzebą żywej istoty;

c) cel społeczny jest niezależny, bo człowiek z natury swej jest istotą żyjącą gromadnie; cel ten jeszcze i dlatego jest niezależny od samej działalności fizyczno wychowawczej, bo narzucony jest danemu społeczeństwu przez jego położenie geograficzne i jego położenie wśród innych społeczeństw (pojęcie społeczeństwa jako rasy zawiera się całkowicie w naszym pojęciu społeczeństwa).

Ogólnym dowodem niezależności wymienionych tu celów i obiektywności w przyjęciu ich za fakty, mające wartość aksjomatów dedukcyjnych, jest okoliczność, że metody wych. fiz., programy i instytucje w tej dziedzinie zmieniają się zależnie od celów, a nie odwrotnie. W ten sposób wykazaliśmy, iż sformułowane przez Gilewicza cele wych. fiz. są faktami od działalności wych. fiz. niezależnymi.

2. *Związki logiczne celów w. f. ze sportem terenowym.*

Ustaliliśmy, że w. f. nie jest żadną specjalną dyscypliną naukową, lecz że jest działalnością. Działalność ta posługuje się różnymi środkami np. sportem, gimnastyką itd. Jednym ze środków w. f. jest między innymi sport terenowy. Jako środek wychowania fizycznego nie może sport terenowy kolidować z celami w. f.; cele w. f. muszą być również i celami sportu terenowego. W poszczególnych swych fazach może sport terenowy stawiać sobie cele o zakresie węższym, w każdym jednak razie każdy cel węższy w tej dziedzinie musi być zawarty integralnie w celach niezależnych. Pociąga to za sobą z konieczności postulat niezależności środków w. f., a więc i sportu terenowego (a zatym i wszystkich sportów w ogóle) od ich skutków w akcji. Innymi słowy jeśli staniemy na stanowisku, że w pojęciu sportu zawarta jest integralnie wartość dodatnia lub ujemna, to wówczas sport nie może być środkiem wychowania fizycznego. Może on być wówczas celem samym w sobie, zaburzeniem, procesem patologicznym, karierą, cnotą lub zbrodnią, ale nigdy środkiem wychowania fizycznego. *Ustalamy przeto na gruncie związków logicznych postulat obiektywności środków wychowania fizycznego.* Stwierdzamy, że

człowiek jest z natury swej istotą aktywną, sport jest aktywnością, działaniem, a przeto w pewnej fazie swego rozwoju człowiek i społeczeństwo musi sportować, tak jak musi pić, jeść, wypoczywać i umierać. (Np. ważyć można tylko wagą objektywną — waga jest „dobra" o ile nie jest związana kwalifikatywnie z celem w jakim waży; rezultat ważenia zależeć może tylko od umiejętności operowania wagą i od tego, czy zagadnienie postawione zostało tak, że środkiem do jego rozwiązania jest waga, a nie miara długości lub zegarek). Wysuwając postulat objektywności środków w. f., stwierdzić musimy, że podział sportów podany przez Piaseckiego (Piasecki — Zarys Teorii Wych. Fiz.) nie czyni zadość temu postulatowi i musi być przeto w toku naszych dalszych rozważań odrzucony. Taka jest konsekwencja uznania przez nas sportu terenowego za jeden ze środków wych. fiz. Sport terenowy jest, jak i wszclkie inne sporty, środkiem obojętnym pod względem kwalifikacji pozytywnej, lub negatywnej. Rezultaty operowania nim zależą od umiejętności zastosowania go do osiągnięcia niezależnych celów w. f. Z niezależnych celów w. f. wypływać mogą cele specjalne, których cechą specyficzną jest ich zmienność w czasie, jak np. potrzeby militarne sportu terenowego w jednym okresie rozwoju danego społeczeństwa, lub gospodarcze w innym. Aby uniknąć zamieszania przy używaniu terminu „cele" w różnym zakresie, będziemy w dalszych naszych rozważaniach używali zamiast terminu „cele specjalne" terminu „zadania specyficzne".

(Koniec części I).

Oceny książek.

A. Wiśniewski i L. Gerkan. *Wychowanie fizyczne na wsi.* Ogiz—Moskwa, 1934.

Książka ta opracowana do użytku niewykwalifikowanych instruktorów, rezerwistów czerwonej armii, czynnych sportowców prowadzących w. f. na wsi pisana jest bardzo dostępnie i przejrzyście. Materiał celowo dobrany i uszeregowany zawiera z zakresu techniki tylko rzeczy istotne, poza tym sporo wskazówek metodycznych i organizacyjnych, łatwych do przeprowadzenia, prostych i realnych, oraz dużo materiału agitacyjnego, mającego na celu uświadomienie klasowe młodzieży wiejskiej. Widać, że autorom chodzi w pierwszym rzędzie o propagandę czerwonego sportu, dzięki przyciągnięciu atrakcyjnością jego szerszych rzesz młodzieży. Realizacja tego celu ma polegać na zapoczątkowaniu pracy środkami najprostszymi i dostępnymi w warunkach wsi, a dąży do stworzenia zorganizowanych kadr bojowników komunizmu. Charakter wszelkich poczynań sportowych jest dostosowany do tego celu pierwotnego, oraz do charakteru wsi rosyjskiej i jej mieszkańców. Omówienie techniki jest pobieżne, a ujęcie metodyczne z gruba wyciosane, ciężkie. Prymitywizm we wszystkim aż razi, ale właśnie dzięki dostosowaniu do charakteru ludności wiejskiej wydaje się być realnym. W każdym bądź razie książka daje obraz pełnego zestawienia wymagań wychowania fizycznego dla wsi, oraz jest zakończonym przewodnikiem - podręcznikiem dla instruktora niespecjalisty, i obejmuje zagadnienie propagandy komunizmu i sportu na wsi. Analizując zaś materiał w niej zawarty możemy ocenić wielkość i zakres zadań stawianych przez wodzów czerwonego sportu w dziedzinie uświadomienia politycznego i celów pracy w. f. na wsi sowieckiej. Jeśli chodzi o podejście do sprawy opracowania podręcznika, to racjonalność metody kierowników w. f. w Z. S. R. R. wydaje się nie ulegać kwestii, gdyż wedle słów autorów podręczników napisany na podstawie praktyki i obserwacji został przed oddaniem do użytku skorygowany i dostosowany do potrzeb terenu po praktycznym sprawdzeniu jego wartości, w ośrodkach wiejskich. Książka zawiera cztery działy obejmujące całość zagadnienia w. f. na wsi: 1) cele i zadania, oraz organizację w. f., 2) organizacja koła w. f. na wsi, 3) budowa boisk i wyposażenie w sprzęt sportowy, 4) praca w poszczególnych działach w. f. i sportu według kompleksu G. T. O. I-go stopnia.

W dziale pierwszym omawiane jest i szeroko komentowane doniosłe znaczenie w. f. jako czynnika propagandy i agitacji partyjnej, oraz motywowana konieczność urabiania młodzieży w duchu wskazań ideologii komunistycznej,

poruszane znaczenie w. f., jako czynnika przygotowania do pracy i obrony kraju, a osiągnięte na tym polu rezultaty są dokumentowane szeregiem cyfr, ilustrujących dużą wydajność kolektywów uprawiających wych. fiz. Zwłaszcza silnie podkreślone jest znaczenie ćwiczeń, jako czynnika zespalającego i przygotowującego do wysiłku zbiorowego, oraz stwarzającego jednolity czerwony front w w. f. W końcu dział ten zapoznaje zgrubsza z organizacją sportu w krajach burżuazyjnych, oraz ze strukturą czerwonego sportu na całym świecie i na terenie Z. S. S. R.

Drugi rozdział daje praktyczne wskazówki co do zainicjowania założenia koła w. f. na wsi, jego struktury, zapoczątkowania pracy, sposobu jej prowadzenia, nawiązania kontaktu z innymi organizacjami. Życiową wartość tego rozdziału należy ocenić, biorąc pod uwagę niewykwalifikowany element instruktorski, trudność inicjatywy i znaczenie pierwszych kroków czynionych w pracy organizacyjnej.

W rozdziale trzecim podają autorzy informacje dotyczące przygotowania boiska, urządzeń sportowych i przyborów gimnastycznych kosztem najmniejszym, dzięki własnej pracy, oraz łatwy i tani sposób zaopatrzenia się w konieczny sprzęt i ubiór. W dziale czwartym ujęto metodykę pracy w sekcjach oraz podano wiadomości z zakresu techniki i teorii niezbędne dla osiągnięcia norm ustalonych dla pierwszego stopnia G. T. O., której rozpowszechnienie jest szczytem wymogów wodzów w. f. Sowietów dla wsi. Stąd i całość materiału zawartego w tym dziale jest opracowana jako przygotowanie — trening do spełnienia norm G. T. O. pierwszego stopnia. Zwraca uwagę fakt bardzo szczegółowego opracowania działu organizacyjnego metodyki, wskazówek technicznych, oraz podkreślenie strony utylitarnej ćwiczeń i konieczności przestrzegania ich higieny. Przy utylitarnym ujęciu sportów pominięto w omawianiu l. a. takie elementy, jak rzut oszczepem, dyskiem i kulą, a zwrócono dużą uwagę na znaczenie sztafet. Dążąc do osiągnięcia norm G. T. O. w jaknajkrótszym czasie zwraca się bardzo małą uwagę na styl i technikę, propagując prymitywizm, zrozumiały zresztą w warunkach terenu pracy i kwalifikacji instruktorów. Celem jasno sprecyzowanym jest wynik odpowiadający normom kompleksu G. T. O. Przy omawianiu nauki pływania uwzględniono jedynie elementy konieczne, starając się doprowadzić ćwiczących do utrzymania się przez 10 minut na wodzie i przepłynięcia w ubraniu 50 mtr. Nauczanie idzie w kierunku doprowadzenia do stosowania stylu naturalnego, a w następnie crawla, którego technikę dość pobieżnie omówiono. W narciarstwie pominięto zupełnie technikę zjazdową odsyłając zainteresowanych do fachowych podręczników i omawiając jedynie stronę utylitarną narciarstwa, technikę jazdy po płaskim, oraz dając wyczerpujące wskazówki co do wyrobu domowym sposobem odpowiedniego sprzętu. W zajęciach sekcji gimnastycznej największy nacisk położono na opanowanie ćwiczeń musztry formalnej włącznie z oddawaniem honorów, pełzanie, i zwisy, oraz gimnastykę codzienną. W gimnastyce zwraca uwagę fakt znacznego zasobu ćwiczeń siłowych oraz narzucone regulowanie oddechu niezgodne z najważniejszymi wymogami fizjologii. Dział gier sportowych został uwzględniony najobszerniej i szeroko traktuje piłkę nożną. Dość szczegółowo uwzględniono także siatkówkę, wybijankę i palanta, a z gier zimowych hokej, którego przepisy odbiegają znacznie od przepisów hokeja kanadyjskiego. Koszykówkę natomiast omówiono b. pobieżnie, jako grę nastręczającą duże trudności tak pod względem sprzętu jak i opanowania techniki, a więc nieprzy-

datną dla warunków wsi. Poza tym książka zawiera dość obszernie opracowany dział przygotowania wojennego i terenowego ze szczególnym podkreśleniem maskowania oraz pewne wiadomości z zakresu higieny w. f., sportu i treningu. Specjalny rozdział poświęcono pracy propagandowej koła sportowego, która ma być realizowaną przez udział w urządzaniu wieczornic, ognisk, prowadzeniu zabaw i organizacji zawodów. Charakterystyczną cechą dla całości jest wszędzie przejawiająca się utylitarność i celowość ćwiczeń oraz prostota podejścia do poszczególnych tematów. Instruktor niewykwalifikowany, rezerwista, idąc za zawartymi wskazówkami może ze względu na małe wymogi, jasno sprecyzowane cele, ściśle określony sposób postępowania przy przejawianiu pewnej aktywności stać się pionierem i kierownikiem sportowym swej wsi i osiągnąć dobre rezultaty w pracy organizacyjnej. Należy podkreślić znaczenie sprecyzowania metody postępowania oraz szczegółowe rozplanowanie materiału i zasobu ćwiczeń dla poszczególnych sekcji, co przy niskim poziomie intelektualnym i fachowym prowadzącego można uważać za bardzo trafne i racjonalne rozwiązanie sprawy szkolenia.

S. S.

Z prasy polskiej.

D. Rosenberg. *Ruch jako źródło przyjemności.* Wychowanie Fizyczne w Szkole. Nr. 7/8. 1937 r.

Znaną powszechnie jest rzeczą, że jeśli pozwolimy dzieciom pójść za głosem instynktu i nabiegać się „do syta“— ile dusza zapragnie, będą one radosne i zadowolone. I przeciwnie, dziecko wleczone za rękę przez osobę dorosłą t. zw. krokiem spacerowym szybko się znuży i znudzi. A więc ruch może na dzieci wywierać krańcowo różniący się wpływ dwojakiego rodzaju.

W sposób podobny rzecz się ma z dorosłymi. Życie jednak i warunki zmuszają często ludzi do wykonywania takich ruchów lub takiej pracy, która daleka jest od możliwości dodatniego wpływu na nastrój.

Istotnie jeżeli przypomnimy sobie wyszkolenie wojskowe w początkach odzyskania naszego bytu niepodległego zgódźmy się, że ruch nieodpowiednio zastosowany np. w postaci ćwiczeń gimnastycznych, może wywołać wprost przeciwne skutki, których następstwem będzie unikanie ćwiczeń. Mam tu na myśli ćwiczenia gimnastyczne, które odbywały się pod kierunkiem nieuświadomionych podoficerów, rekrutujących się najczęściej z zaborczych armii, gdzie takie ćwiczenia stosowane były często jako kary.

Ileż to razy polecano żołnierzom biegać w przysiadzie po kilkanaście minut, nieomal do omdlenia albo przy szermierce z karabinem wytrzymywano biednych ludzi w trudnej postawie prawie do zupełnego odrętwienia. Podobnych przykładów możnaby naliczyć mnóstwo, lecz sądzę, że zbyt dobrze są na ogół znane, by szerzej się rozwodzić nad nimi.

Sprawa ta przybrała zgoła inny wygląd po wojnie, gdy nastąpiła u nas reorganizacja armii. Wprowadzony rozkazem Ministra Spraw Wojskowych z dnia 1. X. 1921 r. Regulamin Wychowania Fizycznego dla wojska, w sposób zupełnie jasny daje temu wyraz na str. 25: „Nigdy nie używać ćwiczenia jako kary, obniża to bowiem powagę ćwiczeń i psuje nastrój ogólny“...

Jeżeli obecnie gimnastyka stowarzyszeniowa lub szkolna traci niekiedy swą popularność, przyczyn należy szukać w tym, że nie daje ona uprawiającym zadowolenia. W t. zw. klubach uprawiana jest zazwyczaj tylko przez osoby, które ze względu na wiek lub brak czasu, nie mogą oddawać się surowemu treningowi sportowemu, pragną jednak otrzymać trochę ruchu, jako przeciwwagę do siedzącego trybu życia.

Co się tyczy gimnastyki szkolnej, to pokaźna ilość uczniów, ubiegających się o zwolnienia lekarskie, świadczy raczej o pewnym jej upadku. Podobne wrażenie odnosi się również po masowych pokazach szkolnych, do których młodzież przygotowuje się prawie zupełnie bez zapału. Przyczyn unikania gimnastyki przez młodzież szkolną należy szukać głównie, choć nie jedynie, w braku tego zadowolenia i przyjemności, jakich powinna dostarczać.

Dla zachęcenia młodzieży do uprawiania ćwiczeń gimnastycznych próbowano wielu metod. Jedną z najbardziej rozpowszechnionych jest metoda rozumowa, polegająca na tym, że młodzieży szkolnej, a zwłaszcza dorastającej, wyjaśnia się dobrodziejstwa, jakie z uprawiania ćwiczeń spływają na człowieka. Jest to jednak metoda obliczona na krótką metę, metoda, która najczęściej zawodzi. Młodzież bowiem nie chce przyjmować ćwiczeń w postaci „gorzkiego lekarstwa", mimo, iż rozumie ich znaczenie. Należy przeto w jakiś sposób ćwiczenia te „osłodzić", pamiętając, że będzie to również zgodne z duchem nowoczesnej szkoły, która dąży do tego, by stać się dla młodzieży „domem radości".

Sięgnąwszy pamięcią w nieco wcześniejsze czasy, kiedy Rzeczpospolita jęczała w kajdanach niewoli, zgodzimy się, że ówczesna gimnastyka oraz inne, uprawiane głównie przez sokolstwo ćwiczenia, najczęściej nawet konspiracyjnie, nie miały potrzeby wyszukiwania specjalnej przynęty dla ćwiczących w postaci oddziaływania na nastrój. Każdy bowiem ćwiczący miał przed sobą wytknięty cel: dążenie do odzyskania niepodległości i w uprawianiu ćwiczeń ruchowych, które dawały mu ogólną sprawność ciała i hart ducha, widział jeden z najpoważniejszych środków do osiągnięcia tego upragnionego celu. Podobne zjawiska obserwujemy i w historii innych narodów jak Duńczycy, Czesi, Niemcy.

Nie znaczy to bynajmniej, by gimnastyka, która posiada pewien określony dla ćwiczących cel, musiała być pozbawiona cech oddziaływających na nastrój. Wprost przeciwnie; są one bardzo pożądane, lecz nie konieczne.

Zachodzi teraz pytanie, w czym tkwi istota sprowadzania dobrego nastroju przy pomocy ruchu?

W tej dziedzinie, jak zresztą w wielu innych, teoria pozostała daleko w tyle za praktyką. Dotychczas bowiem nie umiano odpowiedzieć, na czym zjawisko to jest oparte. Wiemy natomiast z doświadczenia, że ćwiczący po opuszczeniu sali gimnastycznej po lekcji, która miała dobry przebieg, robią wrażenie ludzi zadowolonych. Poznać to od razu po błyszczących oczach, rozgrzanej i zaczerwienionej skórze oraz po wyciągniętej postawie i sprężystych ruchach. Zewnętrzne te cechy radości mogą być z łatwością wywołane przy pomocy gimnastyki. Żywa praca, jaka się w czasie lekcji odbywa, zmusza krew do szybszego obiegu i w ten sposób stwarza w ustroju taki niemal stan fizjologiczny, jaki wywołuje wesołe usposobienie. I prawdopodobnie, jak pewne wzruszenia, powstałe na drodze psychicznej, wywołują w ustroju pewne zmiany fizjologiczne, tak samo, zmiany fizjologiczne, wywołane w inny sposób, powodują wzruszenie, dla którego stanowią fizyczne podłoże. Jak powia-

da jeden z uczonych: „Droga do wnętrza od ciała do duszy — jeśli można się tak wyrazić — tak samo jest utorowana, jak droga nazewnątrz z duszy do ciała“

Jakie więc warunki są niezbędne do tego, by móc wywołać dobry nastrój? Warunki te mogą być zewnętrzne i wewnętrzne. Zewnętrzne to takie, które tylko zahaczają o gimnastykę i pośrednio mogą wywierać swój wpływ na pobudzenie dobrego nastroju, a więc urządzenie i warunki zewnętrzne sali gimnastycznej. Naturalnie, że i w złych warunkach pracy można wzniecić dobry nastrój, ale w odpowiednich jest to przedsięwzięcie dla prowadzącego bardzo ułatwione.

Warunki wewnętrzne dotyczą samego prowadzenia gimnastyki. Zdaniem uczonego duńskiego Lindharda, gimnastyka aby stać się źródłem przyjemności, winna odpowiadać trzem zasadniczym warunkom: musi ona użyczać odpowiedniej ilości ruchu, winna ulegać odmianom oraz winna posiadać moment zadania, czy celu.

Jest cały szereg odmian ruchu, dających się osiągnąć w obrębie jednej lekcji, lecz spraw tych omawiać nie będziemy, pozostawiając je dla specjalistów, natomiast wspomnimy, że szczególny rodzaj odmiany stanowi rytm. Znaczenie rytmu, jako czynnika pobudzającego dobry nastrój jest duże, nie tylko w tańcu, lecz również przy uprawianiu właściwych ćwiczeń gimnastycznych.

Moment zadania, czy celu występuje wyraźnie tam, gdzie mamy do czynienia z pokonaniem przeszkody, a więc w ćwiczeniach sportowych oraz w gimnastycznych, które z nich powstały (na przyrządach).

Przyjemność z wykonania jakiegoś zadania, nakreślonego przez kogoś, lub przez siebie samego, znana jest wszystkim z życia codziennego. W niemniejszym stopniu dotyczy to dzieci. Tu właśnie nadarza się dla wychowawcy sposobność wykazania się swymi zdolnościami pedagogicznymi. Chodzi mianowicie o podanie ćwiczeń w takiej formie, któraby stawiała danej grupie ćwiczących pewne wymagania, możliwe do osiągnięcia w ciągu najbliższych lekcyj. A wtedy zdobycie odnośnych wyczynów z pewnością oddziała na nastrój ćwiczących. Ileż to razy zdarza się nam widzieć ćwiczących na poziomie szóstej, siódmej klasy szkoły powszechnej, którzy opuszczają salę, czy boisko z miną „ludzi uszczęśliwionych“; prawdopodobnie udało im się przeskoczyć jeszcze 5 cm w zwyż, lub coś w tym rodzaju.

Zgódźmy się, że o ile czynniki miarodajne zapewnią nam zewnętrzne warunki pracy, będziemy w stanie wykorzystać warunki wewnętrzne w taki sposób, by lekcje gimnastyki, poza innymi wpływami, stanowiły prawdziwą radość dla ćwiczących. A wtedy — miejmy nadzieję — zmniejszy się w znacznym stopniu ilość tak częstych, niestety, zwolnień lekarskich w szkole, gimnastyka zaś stowarzyszeniowa rozwinie się w zakresie takim, na jaki zasługuje.

Autoreferat.

Z prasy obcej.

E r l i n g A s m u s s e n. *Om Aandedraettets Redulering og Aandedraetsarbejdets Störrelse.* (O regulowaniu oddechu i o wielkości pracy oddechowej). Tidsskrift for Legemsövelser Nr 2/1937 i Fysick Fostran och Vetenskapen 1/1937.

Na wstępie autor zwraca uwagę, że oddech i puls są czynnościami ustroju, które najwyraźniej i najbardziej jaskrawo ulegają zmianom przy pracy ciała. I dlatego od czasu, gdy zaczęto zajmować się czynnościami ustroju ludzkiego w związku z ćwiczeniami ruchowymi, czynności te były stosowane jako środki do określania oddziaływania pracy na ustrój. „Zadyszanie" i „bicie serca" stanowią zjawiska dla wszystkich znane, jako powstające wskutek większych lub mniejszych wysiłków. Puls jest czynnością niezależną od naszej woli, gdy tymczasem oddech jest czynnością, która poza normalną, automatyczną regulacją podporządkowana jest naszej woli, i zupełnie świadomie możemy w tę dziedzinę „wkraczać", regulując i zmieniając formę oddechu. To panowanie nad oddechem, które jest konieczne między innymi przez wzgląd na czynność mówienia, starano się również wykorzystać w warunkach, przy których ustrój sam rozporządza nad wyraz precyzyjnym mechanizmem regulacyjnym. W rezultacie powstał szereg ćwiczeń odechowych, szereg przepisów oddychania, które bezkrytycznie stosowali prowadzący ćwiczenia ruchowe w różnych okolicznościach. Dzięki wpływowi Lindharda ćwiczenia te usunięto z gimnastyki szkolnej w Danii, lecz stale jeszcze istnieją one w różnych regulaminach i systemach, zarówno dla użytku szkolnego, jak i domowego. Ten stan rzeczy spowodował właśnie opracowanie przez autora niniejszego zagadnienia. W pracy tej autor w poważnym stopniu opierał się na opublikowanych przed niedawnym czasem badaniach dra Mariusza Nielsena[1]), które w sposób nader przejrzysty, gruntowny i przekonywający uzupełniają i utwierdzają naszą wiedzę o regulowaniu oddechu. W pracy niniejszej Asmussen powołuje się na niektóre wyniki badań Nielsena oraz dodaje pewne poglądy na oddech w ogólności.

Oddech odbywa się przez współdziałanie licznych mięśni, przynależnych do wielu różnych odcinków ciała, z których najważniejsze są mięśnie nosa, ust, przełyku, szyi, klatki piersiowej, brzucha. Skurcz tych mięśni powoduje ruchy w licznych stawach, wiele wnęk zmienia przeto kształty, a w pierwszej linii oczywiście klatka piersiowa i wnęka brzuszna. Z tego względu jest wymagane celowe zgranie pracy tych mięśni, a do tego zgrania w ustroju przyczynia się znajdujący się w rdzeniu przedłużonym w ośrodek oddechowy Posiada on uniezależnioną od naszej świadomości zdolność kierowania współpracą tych licznych mięśni w sposób najbardziej korzystny dla ustroju. Na ośrodek oddechowy mogą działać również podniety wychodzące z innych ośrodków nerwowych. Idąc za Krogh'em i Lindhardem, autor powiada, że istnieje związek między wyższymi ośrodkami ruchowymi i ośrodkiem oddechowym. Idzie o to, że na początku pracy, wraz z wysłaniem podniet do odnośnych mięśni, wychodzą

---

[1]) „Untersuchungen über die Atemregulation bei Menschen" i „Die Respirationsarbeit bei Körperruhe und bei Muskelarbeit. „Obydwie prace opublikowane w Skandinavisches Archiv für Physiologie 1936. Wykonane zostały w zakładach teorii gimnastyki i zoofizjologii uniwersytetu kopenhaskiego.

również podniety do ośrodka oddechowego, przez co odrazu na początku pracy, zanim jeszcze zwiększone zostały wymagania wzmożonego przypływu tlenu, oddech zostaje nastawiony na większe wyczyny.

To działanie na oddech polega na zmianie wrażliwości ośrodka oddechowego na bodźce chemiczne. Przy okresie stabilizacyjnym, tzn. takim, w którym wentylacja nastawiona jest na potrzeby tlenu w wymaganym przez ustrój zakresie, oddech reguluje się drogą chemiczną; produkty bowiem rozpuszczone w krwi będą oddziaływały na ośrodek oddechowy i będą podtrzymywały jego działalność. Z produktów tych, które brano pod uwagę jako bodźce dla ośrodka oddechowego należy wymienić tlen, dwutlenek węgla (CO_2) i kwasy krwi. Doświadczenia jednak wykazały, że tlen powinien odrazu odpaść, jako bodziec dla ośrodka oddechowego, albowiem okazało się, że nawet wielkie zmiany w prężności tlenu w krwi nie posiadają większego wpływu na oddech. Natomiast zwiększanie zawartości w krwi dwóch pozostałych czynników powoduje wybitne wzmożenie wentylacji. Ponieważ rozpuszczanie dwutlenku węgla w wodzie tworzy kwas węglowy, zwiększanie zawartości dwutlenku węgla w krwi oznacza jednocześnie zwiększenie kwasoty krwi, a przeto trudno orzec, co właściwie stanowi bodziec dla ośrodka oddechowego, kwas węglowy jako taki, czy też zwiększenie kwasoty krwi. Powołując się na badania Ege i Henriques'a autor powiada, że stwierdzono, iż sztuczne zwiększenie kwasoty krwi było znacznie gwałtowniejsze w przypadku, kiedy zastosowano kwas węglowy, niż przy doprowadzaniu innych kwasów. Autor cytuje innych badaczy jak Gesell i Winterstein, którzy wysuwają zastrzeżenia, że wywołane w badaniach Ege i Henrique'sa zmiany powstały zbyt szybko i nie odzwierciadlają istotnych stosunków, w których przechodzi dostateczna ilość czasu, aby podział kwasów i zasad między krwią a ośrodkiem oddechowym występował równomiernie.

Zastrzeżenia te Mariusz Nielsen potwierdził. Przede wszystkim dowiódł on, że wywołana przy pomocy innych kwasów niż kwas węglowy kwaśniejsza reakcja krwi, utrzymana nawet w ciągu wielu dni, powodowała zupełnie nieznaczne wzmożenie wentylacji. Poza tym stwierdził, że długotrwały pobyt (12—14 godzin) w powietrzu bogatym w bezwodnik kwasu węglowego (4,2% — normalnie 0,03%) wywołuje duże i stałe wzmożenie wentylacji, Nielsen znalazł np., że oddychanie powietrzem bogatym w dwutlenek węgla spowodowało określone zwiększenie kwasoty krwi, które mogło zwiększyć wentylację o 10 litrów w ciągu minuty, gdy tymczasem podwójnie zwiększona kwasota krwi, wywołana przez dopływ salmiaku (NH_4CL) zwiększa wentylację o ½ litra w ciągu minuty.

Autor uważa, że na podstawie tych doświadczeń stwierdzić należy, iż bezwodnik kwasu węglowego, lub jeśli kto woli, kwas węglowy stanowi odpowiedni bodziec dla ośrodka oddechowego. Sądząc z tego należałoby się spodziewać że przyczyną wzmożenia wentylacji przy pracy jest zwiększenie zawartości kwasu węglowego w krwi. Okazuje się jednak, że naogół zawartość kwasu węglowego w krwi w czasie pracy nie zwiększa się, a przy wielkich wysiłkach stężenie jego nawet dochodzi do wartości mniejszych od spoczynkowych. Zwiększona więc wentylacja nie może być uważana jako skutek zwiększenia bodźca ośrodka oddechowego, lecz — jak to już raz podkreślił autor — powstaje przez zwiększenie wrażliwości tego ośrodka na podnietę Zwiększenie wrażliwości ośrodka polega na tym, że ta sama podnieta powoduje wzmożoną wentylację w stosunku do tej, jaką powodowała przed

zmianą wrażliwości. Zdawano sobie oddawna sprawę z tego, że wentylacja winna być uzależniona od zgrania wielkości bodźca i wrażliwości ośrodka oddechowego, a Lindhard wskazał metodę, pozwalającą drogą doświadczalną określić wrażliwość ośrodka oddechowego. Wzmożenie wentylacji, występujące w chwili rozpoczęcia pracy, zostało wytłumaczone przez Krog'ha i Lindharda jako zwiększenie wrażliwości ośrodka oddechowego.

Przy badaniach w czasie pracy na ergomierzu kołowym Krogh'a, Mariusz Nielsen mógł wykazać, że wybitnie wzmożona wentylacja (od poniżej 10 litrów do ponad 100 litrów w ciągu minuty) spowodowana jest zwiększeniem wrażliwości ośrodka, gdy tymczasem sam bodziec, kwas węglowy, pozostawał bez zmiany, a nawet wykazywał wartości niższe od spoczynkowych. Ta zmiana wrażliwości utrzymuje się przez cały czas trwania pracy i waha się w zależności od jej wielkości; przy wielkich wysiłkach wrażliwość jest największa, przy mniejszych mniejsza. Za miarę zmiany wrażliwości Mariusz Nielsen uważa samą wielkość wentylacji, oczywiście jeśli sztucznie nie zmienimy siły bodźca, tj. stężenia kwasu węglowego.

Nie jest rzeczą ustaloną, jaki mechanizm rządzi zmianą wrażliwości ośrodka oddechowego. Pierwsza zmiana przy rozpoczęciu pracy najpewniej odbywa się — jak już powiedziano — na skutek podniet wychodzących z mózgu. Możliwe, że dla późniejszej regulacji wrażliwości skład krwi odgrywa pewną rolę. Jak wykazał Lindhard, a następnie potwierdził to Mariusz Nielsen przy pomocy badań w komorze pneumatycznej, wrażliwość ośrodka oddechowego zmienia się w stosunku odwrotnym do prężności tlenu w powietrzu wdychanym. Przy niskim ciśnieniu w górach, w czasie lotów powietrznych itp. wentylacja jest wzmożona dlatego, że wrażliwość ośrodka jest większa, nie bacząc na to, że stężenie kwasu węglowego w krwi w tych warunkach jest zmniejszone, a co za tym idzie, bodziec jest osłabiony.

Normalnym oddechem kieruje ośrodek oddechowy, pobudzany kwasem węglowym krwi. Gdy stawiamy większe wymagania w odniesieniu do wentylacji, wzmaga się ona wskutek zwiększenia się wrażliwości ośrodka, zaś stężenie kwasu węglowego w krwi zachowuje poniekąd stały poziom. Tego rodzaju regulacja może się odbywać jedynie w przypadku, gdy wszystko odbywa się normalnie, tzn., gdy świadomie nie wkraczamy w tę dziedzinę i nie zakłócamy jej. I dlatego każdorazowa próba „poprawy" oddechu w istocie sprowadzi jedynie zakłócenie tego wyjątkowo precyzyjnego mechanizmu.

Poza dziedziną regulacji oddechu, Nielsen zbadał wielkość pracy oddechowej w spoczynku i przy pracy mięśniowej. Badania te stanowią dalszy ciąg tematu omówionego przez Asmussena w wymienionej w nagłówku pracy.

Nielsen powołuje się w tej dziedzinie na znakomitego badacza Liljestranda, który w roku 1917 opublikował znakomite dzieło pt. „Die Atmungsarbeit". Wyniki badań Nielsena potwierdzają całkowicie osiągnięte przez Liljestranda. Podczas gdy Liljestrand wywołuje wzmożenie wentylacji przez zwiększenie bodźca ośrodka oddechowego, przy zachowaniu pewnej z góry ustalonej stałej częstości oddechu, Nielsen pozwolił badanym przez siebie osobnikom oddychać swobodnie z częstością naturalną. W ten sposób oddech nastawia się na najekonomiczniejszą dla ustroju głębokość i częstość. Okazało się, że takie warunki istnieją przy przewietrzaniach płuc ponad pewną wielkość wówczas, gdy głębokość oddechu stanowi około 50% pojemności życiowej. I dlatego ta głębokość oddechu zostaje często utrzymana

w przeciągu dłuższego czasu ('Hohwü Christensen).

Z badań Nielsena wynika, że wentylacja przy wzmocnieniu bodźca ośrodka oddechowego (do 9% CO_2 w powietrzu wdychanym) może ulec wzmożeniu do około 60—70 litrów w ciągu minuty. Przy dalszym zwiększaniu zawartości CO_2, obniża się wentylację, która może nawet dojść do zera; okazało się bowiem, że wielkie ilości dwutlenku węgla działają wprost paraliżująco na ośrodek oddechowy. Wentylacje dochodzące do ponad 100 litrów w ciągu minuty powodowane są — jak już wspomniano — nie zwiększeniem bodźca, lecz zwiększeniem wrażliwości ośrodka oddechowego.

Wielkość pracy oddechowej mierzono jako wielkość nadprogramowego zużycia tlenu, spowodowanego wzmożoną wentylacją. Wielkość ta może być podana w procentach całkowitego zużycia tlenu przez ustrój i w ten sposób otrzymujemy wyraz wielkości pracy oddechowej. Okazało się, że rosła ona wraz z wielkością wentylacji, najmocniej u osób z małą pojemnością życiową i nieco silniej przy pracy niż w czasie spoczynku. Autor uważa, że to ostatnie zjawisko najpewniej powstaje dlatego, że przy pracy klatka piersiowa do pewnego stopnia zostaje ustalona. Jako przykłady autor podaje: w spoczynku praca oddechowa wynosi około 1,3% przemiany podstawowej; rośnie przy pracy wraz z wzmagającą się wentylacja, a przy wentylacji wynoszącej około 115 litrów w ciągu minuty (odpowiadającej pracy około 1900 kgm/min) rośnie do około 9% odpowiadającej tej pracy przemiany materii, czyli do wielkości około 1,4 razy większej od przemiany podstawowej.

Jako przyczynę wzrostu pracy oddechowej przy znacznym wzmożeniu wentylacji autor wymienia zwiększenie ciśnienia i pojemności w klatce piersiowej i we wnęce brzusznej. W związku z tym autor wspomina, że Lindhard na zasadzie tych warunków mógł rachunkowo obliczyć pracę oddechową i znalazł liczby zgodne z wynikami Liljestranda, obecnie potwierdzonymi przez Nielsona.

A więc praca mięśni oddechowych bardzo wzrasta w czasie wykonywania jakiejś pracy i, jak wynika z poprzedniego, może być 50—100 razy większa niż przy oddechu normalnym (spoczynkowym). Autor podkreśla, że te wielkie wymagania, jakie stawia się mięśniom oddechowym, niejednemu mogą nasunąć na myśl wprowadzenie ćwiczeń oddechowych w celu wzmocnienia mięśni. Ale zaznacza jednocześnie, że zwłaszcza w tym przypadku większe znaczenie niż kiedyindziej posiada wyćwiczenie siły z jednoczesnym wyćwiczeniem koordynacji. W przeciwnym razie wyćwiczenie siły jest zbędne, a nawet okazać się może szkodliwe dla osiągnięcia właściwego celu. Zdaniem autora mięśnie oddechowe należy jedynie wyćwiczać w ich naturalnej kordynacji, czyli innymi słowy, pozostawić to regulowaniu przez ośrodek odechowy, a przeto mięśnie te najlepiej i najprawidłowiej wyćwiczamy w sposób nader prosty, stawiając im większe wymagania, którym mają podołać.

(—) D. Rosenberg.

P r o f. d r E. M e h l. *Duchowy udział Austrii w rozwoju ogólnoniemieckiego wychowania fizycznego.* Leibesübungen u. körperliche Erziehung, zesz. 8/9, 37 r.

Autor zaznacza, że do napisania tego artykułu nakłoniło go pojawienie się ostatniego tomu historii w. f. Neuendorffa, (b. dyrektora Hochschule für Leibesubungen w Berlinie), w którym nie dość dokładnie została omówiona rola Austrii niemieckiej w rozwoju ogólno-niemieckiego wychowania fizycznego. Zdaniem

dr Mehla, przeoczono lub niedoceniano w tym dziele niejedno, dlatego uważa on za rzecz konieczną sprostowanie i uzupełnienia niektórych faktów. „Wzajemne uznanie zasług jest najlepszym środkiem wzmacniającym poczucie kulturalnej wspólnoty dwóch państw niemieckich. Natomiast nic nie rozbija tak szybko przyjaźń jak nieposzanowanie lub pomniejszanie zasług drugiego". Tak mówi autor we wstępie swego artykułu, umieszczonego na miejscu czołowym w organie niemieckich akademii w. f.

Na podstawie źródeł historycznych omawia on kolejno zasługi Austriaków położone na polu ogólno niemieckiego wychowania fizycznego. Całość zagadnień dzieli autor na trzy grupy. Pierwsza dobrowolne ćwiczenia cielesne uprawiane bez lub pod opieką związku sportowego. Druga grupa: Obowiązkowe ćwiczenia cielesne w szkołach, a trzecia grupa: nauka wychowania fizycznego, stwarzająca duchowe podstawy dla dwu pierwszych grup.

Pierwsza grupa obejmuje prace austriackie w zakresie tańca, alpinistyki, łyżwiarstwa, gimnastyki związkowej (turnerostwo) i narciarstwa zjazdowego. Druga grupa — ćwiczeń obowiązkowych, obejmuje wielkie dzieło dr Gaulhofera, sięgające już dzisiaj poza granice Austrii i Niemiec i promieniujące na rozwój całego europejskiego w. f.

W trzeciej grupie, wykazują się Austriacy nietylko licznymi pracami z dziedziny medycyny sportowej, historii w. f., ale przede wszystkim nową teorią stworzoną przez Gaulhofera.

Taniec.

Z upadkiem dworu francuskiego, po wielkiej rewolucji skończyło się również panowanie francuskiego dworskiego tańca w Europie. W tym okresie punkt ciężkości życia towarzyskiego przenosi się na mieszczaństwo, które w szybkim obrotowym walcu odkrywa „swój taniec". Już w czasie Kongresu Wiedeńskiego 1815 r. zachwycał gości ten taniec, ale swój pochód zwycięski rozpoczął on dopiero z ukazaniem się dwóch gwiazd muzyki Jana Straussa — ojca, i Józefa Lannera. Punkt kulminacyjny popularności osiągnął walc za Jana Straussa — syna, zwanego „królem walca". Genialna muzyka i prosta taneczna forma ruchowa powstała z ludowego tańca, dały przez przeszło sto lat milionom ludzi na całej kuli ziemskiej wiele godzin szczęścia i radości.

Alpinistyka.

Pół wieku później, stworzyła Austria alpinistykę niemiecką. Okres pierwszy tak zwany „klasyczny", będący okresem wspinaczek z przewodnikiem, chlubić się może zdobyciem wielu szczytów w Dolomitach między innemi pierwsze wyjście na Marmolatę 1861. Nazwy licznych perci, ścian i szczytów wszędzie w Alpach przypominają jeszcze dziś nazwiska sławnych wówczas przewodników - amatorów, jak i zawodowych przewodników.

Drugi okres alpinizmu, okres tak zwanych wspinaczek samotnych (1880—1914) rozpoczęli także Austriacy (Purtscheler i bracia Zsigmondi z Salzburga). Równie poza Europą austriaccy alpiniści przyczynili się do rozwoju alpinizmu, dokonując pierwsze wyjście na Kibo 6110 m w grupie Kilimandżaro i zdobywając liczne szczyty w Kaukazie i Pamirze, oraz występując w roli przewodników podczas ekspedycyj w Himalaje.

Pod względem organizatorskim kroczy Austria na czele zawiązując w roku 1862 pierwszy Związek Alpejski, a w roku 1878 „Klub Alpejski", który jednoczy po dziś dzień najlepszych alpinistów świata (przyjęcie warunkuje się dokonaniem nadzwyczajnych wyczynów alpinistycznych.

Łyżwiarstwo.

Jazda figurowa na lodzie łączy się ściśle z tańcem, a zatem Austria nie przypadkowo zdobyła supremację w tej dziedzinie nad światem. Cała europejska jazda figurowa wyszła z Wiednia, kiedy to zjawienie się zawodowego tancerza na lodzie Jaksona Haines'a w roku 1868 zachęciło miłośników tego sportu do nauczania się i pielęgnowania sztuki jazdy na łyżwach. Ślizgawka wiedeńskiego fabrykanta Engelmana założona w roku 1871 stała się ośrodkiem jazdy figurowej dla całej Europy, a sztuczny tor zbudowany przez Engelmana (syna) w roku 1909 o powierzchni 3000 m kwadratowych był pierwszym sztucznym lodowiskiem na świecie. A dziś sztuczny tor lodowy W. E. V. o powierzchni 10.000 m. kw. jest największym na świecie. (W. E. V. liczy 10.000 członków i jest najliczniejszym klubem łyżwiarskim świata).

Narciarstwo.

Podobnie jak łyżwiarstwo, Austria oddziaływała również na drugi sport zimowy na narciarstwo. Całe dzisiejsze narciarstwo zjazdowe, jego styl i metody nauczania powstały w Austrii i tam otrzymały swoje dzisiejsze charakterystyczne rysy. Na czele zasłużonych stawia autor Zdarskiego, pułk. Bilgeri'ego i dr. Hoschka, omawiając szczegółowo ich pracę na tym polu.

Gimnastyka — Turnerostwo.

W Austrii odrodziła się idea Jahna w gimnastyce przez wprowadzenie do Związków Gimnastycznych po raz pierwszy w historii niemieckiego wychowania fizycznego zasady aryjskiej, oraz do działalności Stowarzyszeń Gimnastycznych naturalnych i wszechstronnych form ruchowych.

Wych. fiz. w szkole.

Wielkie dzieło usystematyzowania szkolnego w. f. jest dziełem Gaulhofera. Wytyczne tej pracy streszcza autor w następujących punktach:

1. Wszechstronność pracy i równomierne uwzględnienie każdej wartościowej działalności ruchowej.
2. Stworzenie najlepszego „systemu" gimnastyki szkolnej.
3. Wzbogacenie zasobu ćwiczeń przez wykorzystanie utylitarnych form ruchowych (zadań ruchowych) w pracy kształtującej i usprawniającej.
4. Podkreślenie „naturalności" ruchu.
5. Nowoczesna rozbudowa pierwotnie północnej idei kształtowania przez włączanie pojęcia o kształtowaniu ruchu czyli ruchów funkcjonalnych w przeciwieństwie do geometrycznych ruchów elementarnych.
6. Rozbudowa „naturalnej metody" nauczania ruchu, która znalazła swoje zastosowanie przede wszystkim w pływaniu i narciarstwie.

Fachowe podstawy dla tak zreformowanego wych. fiz. w szkole zapewnił Gaulhofer wzorową reorganizacją instytutów w. f. przy uniwersytetach w Wiedniu, Grazu i Insbrucku, gdzie naucz. ćw. ciel. w ciągu ośmiu semestrów nabywają wszechstronne przygotowanie praktyczne i naukowe.

Teoria w. f.

W tej dziedzinie obok zasług dr Gaulhofera specjalnie podkreśla autor wyniki na polu medycyny sportowej. Wyróżniają się tu prace: prof. dr. H. Spitzy p. t. „Wychowanie fizyczne dziecka", badania prof. dr. A. Durig'a nad sercem i płucami podczas intensywnej pracy, oraz doc. dr. L. Hofbauer'a nad terapią oddechową.

S.

H. Köppen. *Strzelanie z broni małokalibrowej.* Leibesübungen und körperliche Erziehung z. 8/9 1937 r

Ze względu na tak sportowe jak i wojskowe wartości strzelania z broni małokalibrowej, włączono w Niemczech ten dział sportowy nie tylko do programów wyszkoleniowych Związku SA, SS i HJ, ale również w szkolnictwie zakorzenia się on coraz bardziej a na uniwersytetach każdy student przechodzi obowiązkowy kurs strzelania. Mimo powszechności tego sportu i sympatii jaką się cieszy wśród młodzieży, wyniki są gorsze niż przypuszczać by należało. Autor, który jest kierownikiem kursu w „szkole przywódców" (Führerschule) w Neustrelitz, zastanawia się nad przyczynami tego stanu.

Programy trzy tygodniowych kursów, przeznaczają na strzelanie 15 godzin. Uczestnikami kursów są studenci w. f., przywódcy AS i szybownicy, a za tym element obeznany z bronią małokalibrową. Wyszkolenie jest zarazem przygotowaniem, do odznaki sportowej SA. Stawia więc niewielkie wymagania a mianowicie 25—30 pierścieni dla trafień z pozycji leżącej z wolnej ręki. Na kursach powyższych w okresie od pierwszego stycznia do 31 maja 1936 roku ubiegało się 760 uczestników o tę odznakę. Autor podkreśla, że wszyscy uczestnicy stanowili wyborowy element, z których część już przeszła wyszkolenie w armii, a pomimo tego nie spełniło warunków 280 to jest jedna trzecia uczestników. Przy omawianiu przyczyn tych fatalnych wyników autor odrzuca kategorycznie możliwość posługiwania się nieprecyzyjną bronią lub amunicją, zaznaczając, że modele broni mk. wyrabiane w fabrykach w Niemczech, są tak wysoko wartościowe, że doszukiwanie się tu przyczyn jest wykluczone. Również na brak ochoty do strzelania wśród młodzieży nie można narzekać. Pozostaje więc ostatnia możliwość konkluduje autor, mianowicie zła metoda instruowania i kiepski instruktor.

Czy to jest możliwe np. aby instruktor lekkiej atletyki, ucząc sprintu kazał uczniom raz za razem przebiegać dystans 100 metrów, mówiąc im co najwyżej po tym, że za wolno biegali? A przecież w sporcie strzeleckim taki rodzaj treningu i metoda nauczania są ogólnie przyjęte i stosowane. Autor podkreśla, że w strzelaniu tak jak w każdym innym sporcie wyniki uzależnione są od sposobu szkolenia oraz od rodzaju treningu. Wartość posiada każdy trening dopiero wtedy, jeżeli szkoli się pojedyncze czynniki, których suma składa się na całość wyniku. Jeżeli chodzi o strzelanie uwzględnia autor 4 czynniki:

1. zdolność fizyczna,
2. zdolność wzrokowa,
3. dyspozycje psychiczne,
4. wiadomości teoretyczne.

Wymagania stawiane umiejętnościom i zdolnościom czysto fizycznym, są minimalne w porównaniu z każdym innym sportem, a ograniczają się jedynie do siły ramienia umożliwiając trzymanie broni w każdej pozycji strzeleckiej. Jedynie w wypadkach, gdy uczeń jest zupełnie nieusportowiony, należałoby przeprowadzić zaprawę gimnastyczną, która dla celowości składać się może z ćwiczeń z bronią. Natomiast skrupulatnie szkolić należy umiejętność obchodzenia się z bronią, a więc ładowanie, zabezpieczanie i sposoby składania się.

Trudności w strzelaniu nie zależą od siły wzroku, lecz od sposobu celowania. Przy normalnym patrzeniu oko nastawia się automatycznie na daną odległość przez odpowiednie dostosowanie się soczewki oka. Oko akomoduje się na jeden punkt, a reszta otoczenia widziana jest niewyraźnie, jakby za mgłą. Podczas celowania jednak, oko musi

dwa bliskie punkty (szczerbinę i muszkę) uzgodnić z trzecim odległym. Oko nie potrafi się akomodować do wszystkich trzech punktów; strzelca można tylko przyzwyczaić do stałego ułożenia szczerbiny i muszki w jednej i tej samej pozycji, ponad którą jego oko akomoduje się z celem. Autor osiąga tę umiejętność u swych uczniów w ten sposób, że odpowiednio przeprowadza naukę trójkąta błędu. Naukę przeprowadza autor na worku z piaskiem przy czym stopniuje on trudności w doborze ułożenia i punktu uchwytu. Uczeń widzi wtedy postępy w trójkącie błędu. Wartość tych ćwiczeń polega nie tylko na tym, że uczeń przyzwyczaja się do trudności celowania, ale i nauczyciel poznaje doskonale indywidualność każdego ucznia i może jego błędy poprawiać. Poza tym po takich ćwiczeniach pierwsze strzelanie daje dobre wyniki, co stwarza, bardzo ważną podstawę psychologiczną dla późniejszych postępów. Uczeń nie powinien tak długo być dopuszczonym do pierwszego strzału, zanim nie osiągnie on dobrych postępów w trójkącie błędu.

Specjalnie podkreśla autor ważność momentu psychologicznego. Jego zdaniem w strzelectwie psychologiczne nastawienie jest podstawą na której dopiero mogą się rozwinąć umiejętności. Instruktor musi rozbudzić w swym uczniu przeświadczenie, że przy jego dobrej woli może być „dobrym strzelcem . „Wiara w siebie" i „pewność siebie" są konieczną podstawą dobrego strzelania. Każda niepewność pod tym względem pociąga za sobą zmniejszoną koncentrację i błędy. Zaznacza dalej autor, że usuwanie takich zahamowań psychicznych, jest najtrudniejszą częścią zadań instruktora strzeleckiego, ale jest jednak metodą dającą najlepsze wyniki.

Dla praktyki strzeleckiej konieczne są teoretyczne wiadomości oraz znajomość organizacji dotyczącej przepisów bezpieczeństwa i zachowania się na stanowisku.

Na zakończenie podaje autor szkic, programu kursu strzeleckiego:

S z k o l e n i e t e o r e t y c z n e

ćwiczenia z bronią, ładowanie i zabezpieczenie, chwyt szyjki, kolby, zgięcie, pozycje,	ułożenie na worku z piaskiem z różnymi punktami chwytu, „siadać na cel", wejść w cel, cel zanika, dowolny punkt chwytu, celowanie w trójkącie,	przepisy bezpieczeństwa, zachowanie się na stanowisku: strzelca, pisarza, wskazującego.

Celowanie i strzelanie z lustrem kontrolnym na stole strzeleckim.

1. leżąca pozycja karabin na podpórce,

2. leżąca pozycja, karabin z wolnej ręki. S.

D r. R. H o n i s c h. *Herezje w wychowaniu fizycznym na wsi.* Leibesüngen und körperliche Erziehung z. 8/9 1937 r.

Autor stwierdza pocieszający fakt, że zagadnienie ćwiczeń cielesnych na wsi, nabiera coraz większego znaczenia. Mimo, że nie ma szkół, dysponujących tak doskonałymi warunkami dla prowadzenia ćwiczeń cielesnych jak szkoła na wsi, to jednak panuje przekonanie, że w szkole na wsi można wprowadzić w. f. tylko po zwalczeniu wielu trudności. Trzeba się koniecznie uwol-

nić od miejskich pojęć o w. f. dla których „jedynie dobrymi warunkami pracy" są sale gimnastyczne ze swymi skomplikowanymi przyrządami i nowoczesne boiska. W epoce „gimnastyki naturalnej" rozważania nad brakiem tych urządzeń są zupełnie zbyteczne. Nauczyciel ćwiczeń cielesnych na wsi nie ma trudności powodowanych brakiem miejsca na boisko, którym nauczyciel miejski zmuszony jest dzielić się z innymi klasami lub nawet szkołami. Na wsi gwar lekcji gimnastyki nie przeszkadza innym klasom jak to nieraz zdarza się w miejskich szkołach. Jedyną troską dla nauczyciela wiejskiego jest tylko odpowiednie boisko, o które na wsi nie jest trudno. Najlepiej jeżeli jest nim łąka w pobliżu szkoły, której przecież nie dorówna najpiękniejsza hala gimnastyczna. Na łące takiej urządzi sobie nauczyciel wspólnie z młodzieżą skocznię (dół z piaskiem) a długa belka zastępująca łatę, jest wartościowym uzupełnieniem boiska wiejskiego.

Głównym zasobem materiału ćwiczebnego dla nauczyciela na wsi są gry, ćwiczenia parterowe i ćwiczenia z atletyki terenowej. Zwłaszcza jeżeli chodzi o ćwiczenia parterowe, to są one tak wszechstronne i bogate, że tylko dokładna i rzetelna praca nad usprawnieniem młodzieży wyczerpuje część zasobu tych ćwiczeń. Normą dla klas wyższych na wsi winien być wolny przerzut oburącz, a przynajmniej część chłopców winna opanować salto i skok małpi, kuczny i rozkroczny ponad dwoma lub trzema współćwiczącymi. Odradza natomiast autor wykorzystywanie stogów siana lub wozów drabiniastych jako przeszkody na których możnaby przeprowadzać ćwiczenia, ponieważ gospodarze na wsi na tego rodzaju harce zezwoliliby bardzo niechętnie. Ale dla rozbudowy w. f. na wsi wystarczą w zupełności obok ćwiczeń parterowych, gry, biegi, skoki rzuty i walka wręcz. Jeżeli oprócz tego w pobliżu znajduje się staw lub rzeka, które można wykorzystać do pływania i kąpieli, to warunki pracy można uważać za znakomite.

Na zakończenie podaje autor zarys programu ćwiczeń cielesnych dla szkoły na wsi:

1. wiosna — biegi, rzuty, skoki i ćwiczenia parterowe,
2. lato — pływanie i walka wręcz,
3. jesień — ćwiczenia parterowe i gry,
4. zima — gry, sporty zimowe i marsze.

Gry terenowe mieszczą się we wszystkich porach roku. Dopiero luki, wypełnić może gimnastyka, której autor nie przypisuje większego znaczenia w ogólnym usprawnieniu młodzieży na wsi.

S.

M. B e a u j e a n. *Spostrzeżenia* Notre Action. Nr 3. Marzec 1937 r. str. 191—193.

W Wolnej Wszechnicy w Brukseli została ostatnio otwarta Sekcja Wychowania Fizycznego, jako część składowa Fakultetu Medycznego. Wygłoszony z tej okazji przez Dra A. Goraerts'a wykład inauguracyjny opublikowany w „Bruxelles—Médical" (Nr 3 z dn. 15 października 1936 r. str. 83—91) daje możność wysnucia pewnych refleksji.

1) Z treści tego wykładu inauguracyjnego wynika, że Sekcja Wychowania Fizycznego, związana z Fakultetem Medycznym, jest zarezerwowana wyłącznie dla lekarzy i bynajmniej nie ma na celu kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego — pedagogów. a tylko uzupełnienie kwalifikacji z dziedzin wychowania fizycznego przyszłych lekarzy. Zasadzie tej można przyklasnąć bez zastrzeżeń, życząc by z czasem takie uzupełnienie wiedzy fachowej stało się obowiązkowym dla wszystkich doktorów medycyny.

2) Jak widać, Wolny Uniwersytet w Brukseli, organizując swoją instytucję wychowania fizycznego, objął tylko część programu uniwersytetów rządowych (Gand, Liege), które, poza kształceniem lekarzy, mają za zadanie przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego dla szkół średnich wyższego stopnia.

Czy postępując w ten sposób, Wolny Uniwersytet opierał się na krótkich, ale wystarczających doświadczeniach uniwersytetów rządowych? I czy na podstawie tego możnaby już mówić o bankructwie aktualnej formułki kształcenia nauczycieli dla szkół średnich wyższego stopnia? Wspomnieć tu należy o analitycznej krytyce tej organizacji przeprowadzonej w „Notre Action" (Nr Nr 1, 3 i 4 z 1936 r. i Nr 2 z 1937 r.).

3) Zdaniem L. Dupont (Notre Action Nr 4 z 1936 r.) dwudziestoletnie z górą doświadczenia Wyższego Instytutu Wychowania Fizycznego Uniwersytetu w Gand są ujemne pod względem jakości i ilości dyplomowanych; nie zważając na to, stosuje się nadal drakońskie warunki przy przyjęciu, żądając od wstępujących dyplomów humanistycznych z greką i łaciną i kandydatury nauk przyrodniczych i medycznych. Nie można się dziwić i krytykować kandydatów medycyny za to, że większość z nich chętniej obiera sobie zawód lekarski, jako stwarzający dla nich daleko więcej możliwości na przyszłość. Poza tym w zawodzie lekarskim, biorąc praktycznie, prekluzyjny wiek prawie nie istnieje, natomiast nauczycielowie gimnastyki już około 50 roku życia tracą kwalifikacje fizyczne potrzebne do uprawiania ich zawodu.

Można więc twierdzić, że aktualna obecnie formułka kształcenia uniwersyteckiego pedagogów wychowania fizycznego doznaje bankructwa w swej koncepcji. Poza zastrzeżeniami, już wymienionymi w „Notre Action" (Nr 2 ze stycznia 1936 r. i w „Revue Médicale de Louvain" (Nr 8 z 1936 r.) na załamanie się tej koncepcji wpływają jeszcze następujące przyczyny: nie zapewnia ona dostatecznej ilości kandydatów potrzebnych dla uzupełnienia kadry zawodowej; nie daje możliwości czynnemu obecnie personelowi nauczycielskiemu uzupełnienia i doskonalenia swej wiedzy fachowej, która w myśl nowej organizacji staje się niewystarczająca; przez długi czas jeszcze nie będzie mogła stworzyć możliwości zamiany obecnego personelu, ponieważ ilość zastępców wykształconych na podstawie nowej koncepcji jest znikoma.

O ile więc reforma instytucji uniwersyteckich wychowania fizycznego na terenie medycznym jest udatna i najzupełniej zadawalająca, to na terenie pedagogicznym doznaje ona zupełnego bankructwa i musi być bardzo poważnie przeorganizowana, żeby rzeczywiście służyć interesom młodzieży szkolnej.

Należałoby rozszerzyć warunki przyjęcia i dać możność pedagogom doskonalenia się w pedagogice fizycznej w tym samym stopniu, jak to ma miejsce w stosunku do pedagogiki intelektualnej w wyższych instytucjach pedagogicznych; albo zastosować zasadę, wysuniętą przez „Education physique et Médicine" (Nr z kwietnia 1936 r str. 47), w myśl której — „normalna szkoła pedagogiczna kształci pedagogów, a fakultet medyczny — fizjoterapeutów".

I. M.

J. Demaret. — *(Sekretarz Sekcji Belgijskiej Ligi Wych. Fiz. w Liége). Organizacja Wychowania Fizycznego w szkole. (Referat przedstawiony Sekcji Belgijskiego Wych. Fiz. w Liége, 21 stycznia 1937 r.).* Notre Action Nr 3. Marzec 1937 r., str. 199—205.

W przededniu Międzynarodowej Wystawy w Liége (1929 r.) do Sekcji Belgijskiej Ligi Wych. Fiz. w Liége wpłynęły liczne sprawozdania i wnioski, dotyczące spraw wych. fiz. w szkołach. Z powodu

bardzo intensywnej działalności Sekcji brak było wtedy czasu, na głębszą analizę tych sprawozdań, które obecnie stanowią jednak ciekawy materiał porównawczy, zasługujący na ujawnienie.

P. Dombard omawia w swym sprawozdaniu stan wych. fiz. w szkołach wiejskich: — sprawa była w zupełnym zaniedbaniu do roku 1926-go, w którym wnioski konferencji pedagogicznej spowodowały na pewien czas zwrócenia na nią uwagi ogółu, ale następnie wszystko powróciło znowu do stanu poprzedniego zobojętnienia. P. Quolin porusza ten sam temat, podkreślając brak w Belgii jednej energicznej ręki do pokierowania sprawą i nawołując do walki z biurokracją i starą pedagogiką; w swoich wnioskach żąda on:

1) prostego i jasnego programu z ustaloną nomenklaturą ćwiczeń i gier, 2) wprowadzenia rubryki wych. fiz. do świadectw miesięcznych i trymestralnych, oraz do egzaminów przejściowych i końcowych, 3) poważnej kontroli i stworzenia w tym celu urzędu generalnego inspektora wych. fiz., 4) zmuszenia związków komunalnych do wydajniejszych dotacji na urządzenia i potrzebne instalacje w szkołach. Zdaniem tegoż sprawozdawcy poważna organizacja wych. fiz. w szkolnictwie początkowym może prowadzić do zmniejszenia czasokresu obowiązkowej służby wojskowej. Sprawozdania p. p. Demaret i Roquet, przedstawiające rozpaczliwy stan wychowania fizycznego w szkołach początkowych, oraz skutki tego stanu w postaci zniekształceń i zaburzeń ustrojowych u dzieci, wywołały odnośną akcję zaradczą ze strony Belg. Ligi Wychow. Fizycznego. P. P. Andre i Beujean w swych referatach zajęli się sprawą organizacji wych. fiz. specjalnie w szkołach początkowych miasta Liège. Zdaniem ich nauka wych. fiz. w tych szkołach jest nieregularna, nieracjonalna i niewydatna z następujących powodów: — niekompetencje personelu nauczycielskiego, brak lokali i niezbędnych urządzeń, brak zainteresowania ze strony dyrekcji, społeczeństwa i władz publicznych, oraz brak należytej kontroli w związku ze zniesieniem stanowiska miejskiego inspektora wych. fizycznego. Wnioski sanacyjne wysunięte przez autorów, polegały głównie na wskazaniu sposobów usunięcia wyżej wymienionych niedomagań. Sprawozdawcy uważali, że w tych warunkach nie było możliwym stworzenie jednolitej ogólnej komunalnej organizacji wychowania fizycznego ale właściwszym było doraźne organizowanie nauki wych. fizycznego w poszczególnych wybranych ośrodkach szkolnych.

Jeśli wziąć pod uwagę stan obecny wych. fizycznego, to niestety należy stwierdzić, że niektóre zastrzeżenia wysunięte przez sprawozdawców w tym czasie pozostają nadal po dzień dzisiejszy aktualne. Nie mniej jednak w pięć lat później 2 lutego 1934 r. w czasie urzędowania Ministra Lippens'a została utworzona Wyższa Rada Wych. Fiz. i Sportów, której zadaniem jest rozważanie wszystkich zagadnień z dziedziny wych. fiz. i sportów. Grupując w sobie wszystkie siły zdolne do popierania idei wych. fizycznego instytucja ta ma możność rozstrzygać podlegające jej zagadnienia wyczerpująco w trzech płaszczyznach — medycznej, pedagogicznej i sportowej. Można więc było żywić nadzieję na polepszenie się sytuacji, które rzeczywiście zaczęło się już w dniu 25 października 1934 r. z chwilą wydania Cyrkularza Ministerialnego w sprawie wychowania fizycznego w szkole początkowej. Cyrkularz ten opierał się zasadniczo w swych instrukcjach i programach na typach z 1932 roku; nie chodziło tu jednak o jakieś doniosłe reformy, ale o faktyczne wprowadzenie w życie nauki, która w większości szkół była dotąd całkowicie zaniedbana. Jednocześnie Cyrkularz Ministerialny stara się

zaradzić trudnościom pedagogicznym jak brak zapału i możności dostatecznego przygotowania się ze strony personelu nauczycielskiego, oraz — materiałowym, jak brak lokali, sprzętów, urządzeń terenów etc. Trzeba więc z zadowoleniem stwierdzić, że sfery rządowe zdają sobie obecnie należycie sprawę, że wychowanie fizyczne jest podstawowym czynnikiem w ogólnym wychowaniu narodowym. Rezultaty staną się jeszcze lepsze o ile inspekcje kursów szkolnych wychowania fizycznego będą dokonywane z tą samą regularnością, skrupulatnością i troską o dobro dzieci, jak są dokonywane inspekcje innych gałęzi programu szkolnego. Podkreślić też należy bardzo dodatni wpływ Instytutu Prowincjonalnego; nauczyciele, którzy przeszli tam specjalizację, powracają do swoich szkół jako siewcy zdrowych ziarn. Na koniec duże nadzieje rokuje nowa generacja, kształcąca się obecnie w seminariach nauczycielskich, w których, na podstawie Cyrkularza Min. z dn. 14 września 1935 r. poświęca 2 do 4 lekcji i jedno wolne popołudnie tygodniowo wychowaniu fizycznemu.

Na ostatnim zebraniu Wyższej Rady Wych. Fiz. zostały wysunięte liczne dezyderaty, z których dwa dotyczą specjalnie szkolnictwa początkowego: 1) Departament Oświaty Publicznej zorganizowałby we wszystkich seminariach nauczycielskich kraju, nawet w miejscowościach należycie zaopatrzonych w szkolnictwo średnie, przyspieszone kursy aplikacyjne z jednej strony dla ogółu personelu nauczycielskiego szkół początkowych, z drugiej — dla nauczycieli wychowania fizycznego 2) Tenże Departament wpłynąłby na pogłębienie sprawy inspekcji wych. fizycznego w szkołach początkowych, nadając tej inspekcji więcej charakter inicjatywy niż kontroli.

Na wydatne polepszenie się sytuacji w szkolnictwie średnim wpłynął Cyrkularz Ministerialny z dnia 5 września 1935 r., wydany na podstawie wniosków Wyższej Rady Wych. Fizycznego, poświęcający wychowaniu fizycznemu w szkołach średnich 3 lekcje i jedno wolne popołudnie tygodniowo, a także normujący różne inne zagadnienia związane z wych. fizycznym.

Co się tyczy szkolnictwa wyższego, to uniwersytety w Liège i w Saad kształcą licencjatów i kandydatów wych. fizycznego, a ostatnio Wyższa Rada Wych. Fiz. anonsuje o utworzeniu Wyższych Studiów wych. fizycznego w Brukseli. Sprawa utworzenia w Brukseli Centralnego Instytutu Wych. Fiz. jest na razie zaniechana.

W rezultacie, jeśli porównać aktualną obecnie organizację wych. fiz. z organizacją z przed 7-iu laty uwidocznioną w wyżej wymienionych sprawozdaniach, to zanotować można wyraźny postęp. Wszystko jest jeszcze dalekie od doskonałości i pozostaje w tyle poza niektórymi krajami Europy, ale trzeba pamiętać, że wytrwała progresywna ewolucja daje pewniejsze i konkretniejsze wyniki niż gwałtowne i rewolucyjne forsowanie sprawy. Pomyślny wiatr wieje obecnie ze strony czynników oficjalnych; p. Minister Zdrowia Publicznego ponowił swą obietnicę wydania regulaminu Wych. Fiz. i Sportów, który będzie odpowiadał temperamentowi belgijskiemu i nie będzie wzbudzał uczucia zazdrości w porównaniu z regulaminami zagranicznymi.

H. M.

O gospodach dla młodzieży. Pogadanka wygłoszona przez panią Vander Veken na posiedzeniu Sekcji Brabanckiej Ligi Wychowania Fizycznego. Revue de L'Education Physique Nr 120 marzec—kwiecień 1937 r., str. 59—61.

Dążenie do wyrwania się z wąskich ram życia codziennego i chęć spędzenia wolnych chwil na turystyce przy pomocy najrozmaitszych środków lokomocji zataczają. z dnia na dzień, coraz szersze

kręgi wśród społeczeństwa, a zwłaszcza wśród młodzieży. Gdzież więc mają znaleźć noclegi liczne rzesze takich młodych podróżników podczas urlopów i wakacji? — Naturalnie, że w schroniskach gościnnych, tanich, jasnych, czystych i wesołych, specjalnie przygotowanych na to, by odpowiedzieć wszystkim potrzebom tej kategorii podróżników tj. — w gospodach dla młodzieży.

Gospoda taka zapewnia młodzieży pewny, odpowiedni i tani nocleg; umożliwia szkołom organizowanie wycieczek kilkudniowych; jest środkiem wychowawczym ponieważ przyczynia sią do ułatwienia nauki krajoznawstwa i przyrodoznawstwa; jest źródłem zdrowia, umożliwiając spędzanie dłuższych okresów życia na świeżym powietrzu; jest pewną drogą do wyrobienia samodzielności, skromności, energii i checi do pracy, oraz do zapewnienia społeczeństwu zdrowej przyszłej generacji.

Gospody dla młodzieży w swej organizacji mogą być bardzo różnorodne: mieścić się mogą zarówno w nowoczesnych budynkach komfortowych, jak i w skromnych fermach i starych młynach.

Kierownictwo materialne i moralne w gospodach powierza się t. zw. „rodzicom gospody", którzy dają młodym gościom tylko dyrektywy, ponieważ zasadą jest wykonywanie wszystkich prac osobiście, oraz baczą na poszanowanie i przestrzeganie przepisów, jak n. p. zakaz picia alkoholu i palenia tytoniu.

Gospody dla młodzieży zostały zainicjowane na początku bieżącego stulecia przez niemieckiego nauczyciela Ryszarda Schirrmanna. Początkowy schemat organizacyjny takich gospód, który w swej zasadzie i głównych zarysach pozostał aktualny do dnia dzisiejszego, przedstawiał następująco: sypialnie z łóżkami, obszerna ubikacja przeznaczona na umywalnię, sala ogólna, oraz urządzenia umożliwiające przygotowanie lekkich posiłków. Dodać do tego jeszcze należy obecnie możność otrzymania, za skromną opłatą, gorących potraw, oraz czystych prześcieradeł, o ile turyści nie mają własnych, co obecnie jest coraz częściej praktykowane.

Gospody dla Młodzieży posiadają obecnie następujące kraje: Niemcy, Szwajcaria, Czechy, Holandia, W. Brytania, Luksemburg, Francja i kraje Skandynawskie.

Za pośrednictwem ligi międzynarodowej krajowe ligi podtrzymują wzajemną łączność w celu szerokiego wzajemnego poparcia i ułatwień w rozwoju turystki międzynarodowej, dostępnej dla szerokich mas młodzieży.

H. M.

Dr René Ledent. *Powaga zagadnienia kształcenia mięśni.* Notre Action Nr 3, Marzec 1937 r., str. 196—198.

W celu sprecyzowania działalności praktycznej na płaszczyźnie nowoczesnych zdobyczy naukowych, powołując się na swoje poprzednie prace z tego zakresu, autor streszcza pokrótce następujące najważniejsze zagadnienia z dziedziny fizjologii mięśni:

1) Co do chemizmu pracy mięśniowej, to według Dra Govaerts'a wysiłek fizyczny jest w zupełności zależny od aprowizacji tlenowej. Dr Dautredande na Kongresie w Chamonix w 1934 r. określił akt oddechowy, jako „skuteczną mobilizację wszystkich środków, jakimi dysponuje organizm podczas wysiłku, w celu utrzymania warunków doskonałego utleniania tkanek czynnych mięśni". Już w roku 1931, na zebraniu Towarzystwa Medyczno - Pedagogicznego w Liége, autor stwierdzał, że stosowanie ćwiczeń oddechowych na początku lekcji może mieć miejsce tylko pod warunkiem poprzedniego kształcącego przygotowania. Schemat szwedzki zachowuje swoje wysokie walory fizjologiczne, umieszczając ćwiczenia oddechowe po części czynnej lek-

cji i zapewniając w ten sposób wzmocnienie tkanki mięśniowej dostarczeniem nowych zapasów tlenu.

2) Zjawiska elektryczne w mięśniach (chronaksia) były przedmiotem licznych badań. Przedstawiając główne zasadnicze wnioski w tej sprawie, (sprawozdanie Towarzystwa Medyczno - Pedagogicznego w Liegè ze stycznia 1932 r.) autor sformułował życzenie, by nauczyciel obok analizy samego ruchu umiał obserwować ogólny zespół funkcji w celu wyzyskania wszystkich możliwości syntetycznych. Leon Dupont na VII Międzynarodowym Kongresie gimnastyki proponował używanie terminów — „gimnastyka postawy" i „gimnastyka ruchu", jako najlepiej odpowiadających istocie biologii mięśni.

3) Naukowe studia medyczne nad przyczynami zmęczenia zmusiły do zwrócenia bacznej uwagi na warunki higieny ogólnej środowiska i otoczenia, w których praca jest wykonywana. Podczas lekcji wychowania fizycznego i uprawiania sportów trzeba obecnie bardzo poważnie się liczyć z warunkami atmosferycznymi, temperaturą, oświetleniem, dźwiękami, nastrojami psychicznymi etc., ponieważ warunki, w jakich odbywają się ćwiczenia decydują o ich wyniku.

4) W serii swych prac, ogłoszonych od roku 1933-go do 1935-go w „Le Trovail Humain", prof. Gemelli, opierając się na danych fizjologii, psychologii i psychotechniki, rozgranicza pojęcia — „ćwiczenie" i nauczanie czyli „terminowanie". Wnioski praktyczne z tego dadzą się zastosować w stosunku do lekcji gimnastyki, które też w pewnym stopniu winne mieć cehy „terminowania". Według prof Gemelli proste automatyczne powtarzanie czynności nie wpływa w stopniu znaczniejszym na udoskonalenie wyników wykonywanej pracy i ma znaczenie dla czynności podrzędnych — elementarnych. Jeśli się chce wywrzeć wpływ dodatni na pracę robotnika wykwalifikowanego i inteligentnego, mając na względzie nie tylko ilościową, ale i jakościową wydajność pracy, to trzeba stosować czynniki pobudzające zręczność i wywołujące przejawy zdolności osobistych — słowem nie wystarcza tu proste ćwiczenie, ale koniecznym jest stosowanie nauczania — „terminowania". Wyłączne oparcie się na teoriach ruchu naturalnego, lub ruchu mechanicznego i automatycznego, nie może prowadzić do osiągnięcia zupełnego powodzenia w wychowaniu fizycznym i kształceniu indywidualności uzdolnionych.

Zdaniem niektórych ćwiczenie mięśni jest potrzebne wyłącznie do uprawiania sportów, ponieważ „narody, uprawiające sport, panowały, panują i będą panowały nad światem". Jeśli jednak analizować indywidualnie możliwości sportowe w życiu poszczególnych ludzi, to okazuje się, że działalność sportowa przeciętnie jest możliwa od 18-go do 35-go roku życia. A przecie i inne okresy życia powinny wchodzić w rachubę, a wychowanie fizyczne nie może mieć na względzie tylko ten jeden okres życia, po którym człowiek musi spocząć na laurach ...—olimpijskich. Pojęcie sportu nie może obejmować całości pojęcia fizjologii mięśni, która jest przejawem całego życia czynnego człowieka.

H. M.

Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

Sprawozdanie z I. zjazdu przewodniczących sekcyj kobiet przy Powiatowych (Miejskich) Komitetach WF. i PW. Okręgu Poznańskiego.

Dnia 8. maja 1937 r. odbył się w Poznaniu I-szy zjazd przewodniczących sekcyj kobiet przy Powiatowych i Miejskich Komitetach WF. i PW., zorganizowany przez sekcję kobiecą przy Pozn. Wojewódzkim Komitecie WF. i PW.

W zjeździe wzięli udział przedstawiciele miejscowych władz administracyjnych i wojskowych, przedstawicielki Państw. Urzędu WF. i PW. i Okr. Urzędu WF. i PW. w Toruniu, przewodniczące wszystkich Powiatowych i Miejskich sekcyj kobiet, przedstawicielki organizacyj kobiecych, powiatowe instruktorki wf. i licznie zgromadzeni goście.

Celem zjazdu było nawiązanie kontaktu oraz omówienie programu i wytycznych pracy przewodniczących sekcyj kobiet.

Zjazd zagaiła p. J a n i n a K n o l l o w a, przewodnicząca sekcji kobiecej Wojewódzkiego Komitetu WF. i P. W. witając obecnych i odczytując porządek dzienny obrad, po czym głos zabrał D-ca Okręgu Korpusu VII. gen. Knoll-Kownacki, który w swym przemówieniu zwrócił uwagę na rodzaj pracy przewodniczących sekcyj kobiecych, jako czynnika nadrzędnego wszystkich organizacyj kobiecych, podkreślając znaczenie spopularyzowania idei przygotowania kobiet do spełnienia roli wyznaczonej w czasie wojny.

W zastępstwie Pana Wojewody Poznańskiego przemawiał Naczelnik Wydziału Wojskowego Urzędu Wojewódzkiego, B ł a ż e w i c z, który stwierdził konieczność podniesienia akcji w. f. oraz zdrowotności na wsi w ogóle, a wśród kobiet w szczególności, popularyzowania sportów wodnych i turystyki ze względu na dobre warunki terenowe Województwa, wzywając władze miejscowe do współpracy i popierania akcji sekcyj kobiecych.

Z kolei Kierownik Okręgowego Urzędu WF. i PW. płk. Sokołowski wygłosił referat na temat „Przysposobienie kobiet do obrony kraju".

Przedstawicielka Państw. Urzędu W. F. i P. W. p. dr. S z e j n o k o w a zaapelowała do zebranych o koordynację pracy w stowarzyszeniach i realizowanie wskazań oraz wytycznych Państw. Urzędu WF. i PW. dla celów obrony Państwa.

Szczegółowe wytyczne pracy sekcyj kobiet przy Powiatowych (Miejskich) Komitetach WF. i PW. zreferowała przewodnicz. woj. sekcji kobiet p. dr-owa G r o d z k a, po czym przystąpiono do dyskusji nad wygłoszonymi referatami, w wyniku której uzgodniono plan pracy na okres czteroletni z uwzględnieniem bolączek i potrzeb terenowych.

Dyskusja, prowadzona na wysokim poziomie, dała możność przekonania się, jak bardzo było rzeczą konieczną zapoczątkowanie akcji wf. wśród organizacyj kobiecych, a wielkie zainteresowanie zjazdem daje rękojmię, że akcja ta stanie się odtąd jedną z najwydatniejszych prac na odcinku Komitetów wf. i pw.

Posiedzenie lekarzy szkół warszawskich w Państwowym Instytucie Głuchoniemych i ociemniałych w dn. 18.II.1937 r.

Przewodniczący, dr K. Mitkiewicz w serdecznych słowach powitał dra Czesława Wroczyńskiego, naczelnego wizytatora higieny szkolnej w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, i wyraził w imieniu ogółu lekarzy szkolnych radość z wyboru nowego szefa, jak również i z samego faktu obsadzenia tego odpowiedzialnego stanowiska po 3½ letniej przerwie.

Następnie odczytał komunikat o kursie dokształcającym dla lekarzy w II klinice Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu J. Piłsudskiego i zawiadomił o tym, że z Miejskiego Muzeum Higieny korzysta zbyt mało szkół, zwłaszcza szkół powszechnych oraz VII i VIII klas gimnazjalnych, w których uczą higieny lekarze szkolni.

Dr M Roszkowski, prezes Komitetu Zbiórki na przychodnię rozpoznawczą im dra Stanisława Kopczyńskiego, zakomunikował, że do chwili obecnej wpłynęło od lekarek i lekarzy szkolnych 1100 zł i że Komitet postanowił przelać tę sumę na rzecz Ligi Szkolnej Przeciwgruźliczej, która swoją poradnię przy ul. Czerwonego Krzyża nazwała poradnią im. dra Stanisława Kopczyńskiego i przeznaczyła dwa razy tygodniowo specjalne godziny dla młodzieży szkolnej i to nie tylko z Warszawy, ale i z poza Warszawy. Opłaty będą minimalne, młodzież zupełnie niezamożna, skierowana przez lekarzy szkolnych z odpowiednią adnotacją będzie przyjmowana bezpłatnie. Dr Roszkowski proponuje w celu materialnego i moralnego poparcia poradni opodatkowanie się np. po 1 zł. rocznie.

Dr Jurjewicz dziękuje drowi Roszkowskiemu za uruchomienie poradni przeciwgruźliczej dla młodzieży szkolnej, uważa jednak za niezbędne dążenie do otwarcia poradni ogólnej diagnostycznej im. dra Kopczyńskiego dla młodzieży szkolnej; w

Wzrost w latach 1915—35.

lata	1915	1916	1917	1918	1919	1920	1921	1922	1923	1924	1932	1933	1934
Wiek 10 lat	136	135	135	136	136	134	136	136	138	138	139	139	141
12 „	144	143	144	145	144	143	146	146	148	147	149	150	152
14 „	158	157	156	154	156	155	157	158	161	160	164	167	167
16 „	166	168	166	169	166	165	166	168	169	170	171	172	172
18 „	170	170	169	171	169	170	171	171	170	171	172	173	172
Waga w latach 1915—35.													
10 „	30	31	30	31	31	30	31	32	34	32	31	33	35
12 „	37	36	36	37	37	37	38	37	40	41	41	41	43
14 „	46	44	45	44	50	48	46	48	50	49	54	55	55
16 „	58	57	55	57	57	55	55	60	60	58	58	60	61

celu zwiększenia budżetu tej poradni proponuje zakładanie w szkołach kół specjalnych lub też stałe subsydiowanie poradni przez Koła Opieki Rodzicielskiej.

Wnioski te zostały poparte w dyskusji przez szereg osób.

Następnie dr. J. Bogdanowicz wygłosił referat p. t. „Z obserwacji 15-letnich lekarza szkolnego w jednej szkole".

W swoich wywodach referent brał pod uwagę dwa zagadnienia:

a) wzrostu i wagi młodzieży męskiej,
b) jej zdrowotności.

Zestawienie średnich danych w tych samych grupach wieku za okres 1915—1935 wykazało niezbicie przyśpieszenie okresu dojrzewania i znaczne różnice wzrostu i wagi zwłaszcza dla lat 12—14-tu. Przeciętnie rocznie na jeden rocznik wypadało 30—40 pomiarów.

Z powyższego widać, że gdy dla 10 r. życia różnica wzrostu wyniosła 5 cm i 5 kg, dla 12 lat — 8 cm i 5 kg, dla 14 lat — 9 cm (dla 13 lat aż *12 cm)* i 9 kg, dla 16 lat — 6 cm i 3 kg. Po okresie dojrzewania różnice się wyrównują.

Co do zagadnień zdrowotnych, to liczba opuszczanych przez młodzież lekcji z powodu choroby ulega stopniowemu zmniejszeniu.

Dane od 1927/28 — 1935/36.

lata	1927	1928	1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935
liczba dni opuszczonych przeciętnie na 1 ucznia	25.6	21.6	30,2	26.6	21,8	20.4	16,8	16,2	13,8

Najwyższe liczby opuszczanych dni lekcyjnych dają (za 9 lat ostatnich) 4 i 5 kl. powszechne oraz VI i VII klasy gimnazjalne, t. j. młodzież 10—12 letnia oraz 15—17 letnia.

Liczby dni opuszczonych przeciętnie na 1 ucznia.

Klasy	Szkoła Powszechna	Klasy	Gimnazjum
1	16	I	15
2	20	II	17
3	18	III	18
4	25	IV	21
5	23	VIII	27
6	18	VIII	18

Główną rolę odgrywają choroby dróg oddechowych, w mniejszym stopniu epidemie chorób zakaźnych. Właściwie „epidemicznymi“ chorobami na terenie szkoły są odra, ospa wietrza, świnka, a ostatnio i koklusz. Płonica i błonica nie dają „epidemii" szkolnych.

Liczba przypadków chorób zakaźnych w szkole od 1918—1937 r.

	1918	1919	1920	1921	1922	1923	1924	1925	1926	1927	1928	1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935	1936
płonica	3	3	13	2	4	7	9	3	6	2	3	4	1	3	3	2	1	2	3
błonica	1	2	—	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2
odra	24	12	5	6	2	—	18	6	4	50	1	3	4	1	17	8	1	18	—
ospa wietrzna	4	6	8	—	9	11	2	—	6	4	20	2	12	20	3	5	2	4	68
świnka	16	7	2	—	14	4	1	22	5	3	1	7	10	1	—	3	—	8	—
malaria	—	5	5	1	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
koklusz	—	—	2	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	7	16	—

Zwalczanie chorób t. zw. lotnych zakaźnych na terenie szkolnym jest nie do przeprowadzenia. Epidemie szerzą się aż do wychorowania około 80% materiału palnego.

Prelegent przytacza dane, odnoszące się do ostatniej epidemii ospy wietrznej.

Przebyło ospę wietrzną w czasie tej epidemii 20% ogółu uczniów w szkole, nie chorowało (chociaż według opinii rodziców jeszcze ospy wietrznej nie przechodziło) około 50-u, t. j. 15% Charakterystycznym momentem, podkreślającym wpływ „kontaktowego“ zakażenia ospą wietrzną jest fakt, że gimnazjum, które się mieści na 2-im piętrze, chorowało dopiero w 2-im terminie podobnież jak dwie pierwsze klasy szkoły powszechnej, które przychodzą do szkoły o godzinę później i które nie mogły się wobec tego stykać z 1-ym przypadkiem choroby.

Jak trudno jest wstrzymać tok zakażeń, świadczy fakt, że 4-ch uczniów, w tym pierwszy przypadek, odesłani zostali ze szkoły z pełną wysypką ospy wietrznej.

Referent wysuwa następujące wnioski:

1. Badania lekarza szkolnego poza wartością praktyczną, związaną z opieką zdrowotną nad życiem szkolnym, mogą mieć wartość naukową.

2. Badania naukowe powinny być przeprowadzane zespołowo przez paru lekarzy według ustalonego wspólnie planu — dla uwzględnienia różnic płci, środowiska itp.

3. Opracowane tematy powinny być wraz z dyskusją ogłaszane.

W dyskusji dr. M i t k i e w i c z podkreśla, że referat powinien pobudzić lekarzy szkolnych do wyboru i opracowywania rozmaitych zagadnień, które im nasuwa praca i obserwacja codzienna, oraz zachęca do tworzenia badań zespołowych, obejmujących materiał z paru lub kilku szkół.

Dr P i o t r o w s k a uważa, że metodykę badań szkolnych powinny ustalić władze higieniczno-szkolne.

Daty zachorowania.

Klasy powszechne	16.II	30.11—2.12	12—15.12	25—31.12
1	—	—	8	—
2	—	—	6	—
3	1	2	3	1
4	—	2	7	1
5	—	1	4	—
6	—	—	3	—
	1	5	31	2
gimnazjum				
I	—	—	4	4
II	—	—	6	3
III	—	—	1	2
IV	—	—	1	1
VII	—	—	1	—
VIII	—	—	—	—
	—	—	13	10
Razem	1	5	44	12=62

Dr Welfle stwierdza na podstawie materiału archiwalnego, że w okresie wojennym wzrost młodzieży był na ogół mniejszy; obecnie krótkowzroczność zwiększyła się; sprawność fizyczna młodzieży ogromnie się poprawiła. Separowanie rodzeństwa w okresie epidemii jest zbędne, gdyż chory zakaża innych przed ukazaniem się objawów. Walka z grypą jest bardzo trudna, gdyż młodzież styka się z chorymi poza szkołą. Zawiadomienia o chorobie zakaźnej lekarze szkolni otrzymują z dozorów sanitarnych zbyt późno.

Dr Wroczyński stwierdza, że w Niemczech obecny rekrut ma większy wzrost, niż dawniejszy, ale gdy dawniej wzrost zwiększał się do 25 lat życia, obecnie wcześniej przestaje się zwiększać. Prawdopodobnie, wcześniejszy i większy wzrost zależy od wcześniejszego występowania okresu pokwitania. Wśród dzieci wiejskich daje się zauważyć, jako zasadnicza choroba —

awitaminoza, którą trzeba związać z nieużywaniem przez dzieci wiejskie pełnowartościowego mleka.

Dr Gromski uważa, że wyniki badań i obserwacyj lekarskich w szkołach powszechnych nie mogą być wyzyskane w celach naukowych, gdyż lekarze mają bardzo wiele dzieci pod opieką i niewspółmiernie mało czasu przeznaczonego na tę opiekę.

Dr Kamiński konstatuje, że również i rozwój psychiczny dziecka obecnie jest na ogół szybszy, niż dawniej.

Zjazd Związku Absolwentów

Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego im. Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego

W dniach od 15—23 czerwca odbył się na terenie Instytutu Zjazd Związku Absolwentów. Program Zjazdu wypełniły pokazy ćwiczeń znaturalizowanych w terenach nie zorganizowanych na które złożyły się:

Ćwiczenia znaturalizowane, jako przygotowanie do lekkiej atletyki boiskowej (kurs Junackich Hufców Pracy).

Bezprzyrządowa gimnastyka w terenie niezorganizowanym (Oddział męski).

Lekcja przykładowa z ćwiczeń bezprzyrządowych dla wojska:

a w okresie wyszkolenia rekruckiego (kurs podoficerski),

b) w okresie doskonalenia (kurs oficerski).

Ćwiczenia dla dziatwy szkolnej w terenie niezorganizowanym bez przyrządów (chłopcy Szkoły Powsz. Nr. 21).

Próby sprawności na torze przeszkód (roczniki męskie).

Wygłoszono następujące referaty:

dr. K e l u s: „Sport terenowy jako środek wych. fiz."

doc. dr. M y d l a r s k i: „Niektóre możliwości pracy naukowej wychowawcy fizycznego".

wiz. K r a w c z y k: „Wychowawca fizyczny na tle szkoły".

płk. dr. G i l e w i c z: „Utylitaryzm a formalizm w wychowaniu fizycznym".

Jednocześnie odbył się kurs zajęć praktycznych. Celem kursu było: zaznajomienie uczestników zjazdu z nowymi metodami nauczania w zakresie lekkiej atletyki, gier sportowych, gier polowych, pływania wraz z ratowaniem;

podanie zasobu materiału ćwiczeń gimnastycznych w zakresie ćw. zręczności;

zaznajomienie ze sposobem prowadzenia ćw. w terenie niezorganizowanym w formach ruchów znaturalizowanych;

uzgodnienie interpretacji mechaniki ruchów ćw. lekko-atletycznych.

Na kurs przeznaczono 20 godzin. Zajęcia w poszczególnych działach prowadzili koledzy absolwenci CIWF. za wyjątkiem pływania, które w ilości 2 godzin poprowadził trener PZP. p. Witliński i ratownictwa, które w 2 lekcjach demonstrował kpt. Laskowski. W grach sportowych kol. Kłyszejko trener PZPR, omówił nowe poprawki do przepisów koszykówki, podał zasób ćwiczeń techniczno - taktycznych i podzielił się spostrzeżeniami z ostatniej olimpiady, podał zasady techniki i taktyki siatkówki oraz zaznajomił kol. z przepisami szczypiorniaka dla kobiet. Kol. Nonas omówił gry polowe na tle programów szkolnych i demonstrował lekcje w terenie z młodzieżą szkolną po których podał sposób organizowa-

nia gier z przystosowaniem ich do posiadanego terenu.

Kol. Lokajski i kol. Kluk zreferowali poszczególne konkurencje l-atletyki od strony metodyki nauczania ich, jak również ich technikę na podstawie zasad mechaniki ruchu ciała ludzkiego.

W kursie praktycznym wzięli udział wszyscy uczestnicy zjazdu wykazując pełne zainteresowanie treścią zajęć.

W dniu 20. VI. odbyło się Walne Zebranie członków Zw. Absolwentów, które po wyczerpaniu obszernego porządku dziennego wybrało nowe władze związku w następującym składzie osobowym:

Zarząd Zw. Abs.

1. Żytkowicz — prezes,
2. Humen Włodzimierz,
3. Dmochowski Stefan,
4. Markiewicz Kazimierz,
5. Kluk Juliusz,
6. Nawrocki Zygmunt,
7. Klukowa Szczęsna.

Z a s t ę p c y:

1. Przybysławski Zbigniew,
2. Milicerowa Halina,
3. Lokajski Eugeniusz.

Komisja Rewizyjna.

1. Skład Jan,
2. Skoczylas Józef,
3. Durko Paweł.

Z a s t ę p c y:

1. Grabowska Irena,
2. Stabert Karol.

Sąd Honorowy.

1. Rapińska Irena,
2. Roszko Roman,
3. Jesionka Zygmunt.

Z a s t ę p c y:

2. Nonas Narcyz,
2. Kamińska Janina.

Kronika.

Do Kolegów Lekarzy. We wrześniu r. b. odbędzie się w Warszawie XXI Międzynarodowy Kongres Przeciwalkoholowy. W związku z Kongresem Koło Lekarzy Abstynentów pragnie ustalić liczbę lekarzy w Polsce: 1) nie używających alkoholu, 2) szerzących ideę abstynencji w swej pracy zawodowej i społeczno-wychowawczej.

Lekarze Abstynenci proszeni są o nadesłanie odpowiedzi na powyższe pytania, oraz podanie imienia, nazwiska, roku ukończenia studiów, specjalności, ewentualnie stanowiska służbowego.

Informacje te będą służyły wyłącznie jako materiał statystyczny i nie obowiązują do przystąpienia do Koła Lekarzy Abstynentów, jak również do wzięcia udziału w XXI Międzynarodowym Kongresie Przeciwalkoholowym.

Przystąpienie do Koła Lekarzy Abstynentów musi być dodatkowo zaznaczone w odpowiedzi.

Ze względu na to, że wyniki ankiety będą reprezentowały lekarzy polskich na terenie międzynarodowym — Koledzy Abstynenci gorąco są proszeni o wzięcie w niej licznego udziału i rychłego nadsyłania odpowiedzi do Koła Lekarzy Abstynentów — Warszawa, ul. Obożna 4 m. 28. Telef. 5.11-07.

Wiceprezes
Dr Stanisław Stypułkowski

Sekretarz
Dr Stanisław Deresz.

Pokaz jakich nie należy urządzać.

Przed niedawnym czasem piękna sala okręgowego ośrodka wychowania fizycznego (Stadon Wojska Polskiego) była widownią niezwykłego pokazu połączonego z referatem o metodzie rytmo-plastyki zdrowotnej. Pokaz, który odbył się pono za zgodą najwyższych władz państwowych w zakresie w. f. wzbudził nielada sensację w kołach specjalistów, którzy mieli możność z autorką i jej pracą już uprzednio się zetknąć. Na widowni reprezentowane były najwyższe władze w. f. w Państwie.

Już na samym wstępie razi nas konstrukcja pokazu. Po chodzie ze zwrotami głowy w lewo i w prawo, wykonanym przy towarzyszeniu pianina, referentka przerywa ćwiczenie, by powitać zebranych i opowiedzieć im o sobie i swej pracy. Co miało więc na celu to jedyne ćwiczenie przed referatem — nie wiadomo.

Trudno byłoby mi odtworzyć treść całego referatu, który był dość chaotycznie i niedbale skonstruowany, lecz na niektóre momenty pragnę zwrócić uwagę, cytując niekiedy dosłownie wyrażenia autorki.

Referentka zachwycona jest tym, co już przeszło, a więc np. młodzieżą przedwojenną, która podobno ślepo słuchała swych przewodników. Z takim to elementem wypadło autorce szczęśliwie pracować.

Powiada, że samorzutnie prowadzi kulturę fizyczną, że badała ją w Danii, Szwecji, Anglii i innych krajach.

Metoda jej ma dać kobietom „o ujemnym nastawieniu psychicznym", t. j. „mającym niedociągnięcia zarówno fizyczne, jak i psychiczne, zadowolenie, od którego zależy zdrowie". Autorka twierdzi, że większość kobiet, z którymi miała i ma do czynienia, nie nadaje się nie tylko do życia społecznego, ale do życia w ogóle. Przy tej okazji usłyszeliśmy znów tytuł niefortunnego referatu: „Życie zaczyna się po czterdziestce", który spotkał się ze słuszną krytyką prasy fachowej.

Nie będę tu analizował układu samej lekcji i nazw rodzajów ćwiczeń, stosowanych przez referentkę, zostawiając to dla prasy fachowej. Podkreślę jednak, że referentka, jako osoba dojrzała, winna była zdawać sobie sprawę z tego dla kogo referat ten przygotowała. Najwyżsi przedstawiciele władz wychowania fizycznego w Państwie przybyli chyba nie po to, by doznać gorącego powitania referentki zakropionego ponad półgodzinnym opowiadaniem o jej działalności i metodzie, której wartość nie przedstawia się bynajmniej imponująco.

Wiele momentów referatu brzmiało wprost humorystycznie, zwłaszcza gdy zademonstrowano nam ćwiczenia ginekologiczne, podobno już prezentowane na posiedzeniu naukowym w klinice uniwersyteckiej. Dziwne, że referentka nie wyjaśniła dokładnie celu tych ćwiczeń. Ciekawe zresztą, jakiego zdania o nich są uczestnicy owego posiedzenia naukowego. Powoływanie się na sfery lekarskie stało się nałogiem referentki, lecz to bynajmniej nie przyczynia się do rozjaśnienia metod przez nią stosowanych i do przekonania o ich zbawiennym wpływie na ustrój, jak to ciągle podkreśla.

Referat ten i pokaz utwierdziły nas niezbicie w przekonaniu, że autorka najczęściej stosuje takie formy ćwiczeń, z których wpływu na ustrój nie zdaje sobie sprawy. W każdym razie zbyt często to co wypowiada, kłóci się z zasadniczymi wiadomościami z teorii wychowania fizycznego, a to co pokazuje w lekcji, świadczy o zupełnym nieprzemyślaniu materiału ze stanowiska metodyki.

Zupełną rewelacją są „jej ćwiczenia" na pobudzenie wzrostu. Osiąga podobno

w tej mierze niebywałe wprost rezultaty. Młodzież przybiera co dwa miesiące 2 cm, zaś starsi 1½ cm. Autorka zapomina chyba tu zupełnie o innych czynnikach, jak czynności układu dokrewnego, sen odżywianie i powietrze, które w nie mniejszym stopniu przyczyniają się do pobudzenia wzrostu młodzieży. Co się tyczy zaś ludzi starszych, to przecież niepodobna brać poważnie słów referentki — ćwiczący byliby wielkoludami, przybierając stale 1,5 cm wzrostu co drugi miesiąc.

Zachodzi pytanie, czy to, co zademonstrowano nam możemy nazwać metodą? Jeżeli jako metodę będziemy pojmowali sposób postępowania według wyrozumowanego planu, wiodący do określonego celu, to istotnie trudno ten konglomerat środków, z gruntu źle interpretowanych przez referentkę, jaki nam przedstawiła nazwać metodą.

Jedno z dwojga, albo referentka nie zdaje sobie sprawy z tych niedorzeczności, od których roiło się w jej referacie, albo jest do tego stopnia naiwna, by sądzić, że przedstawiciele najwyższych władz w. f. dadzą się otumanić jej bredniami. Tertium non datur!

Nie pomoże tu powoływanie się referentki na współpracę z Lothami, Gebethnerami, Drabczykiem i t. p., ani wyjazdy zagranicę. Również nieistotne dla sprawy są jej powoływania się na interwencje u generałów Skałłona i Mejera. Do tworzenia metod i systemów gimnastycznych niezbędne są oprócz zdolności głębokie i poważne studia w wielu dziedzinach nauk. Do nauczania gimnastyki nieodzowne są też odpowiednie studia, a nie sama tylko praktyka, o której właściwie zebrani dowiedzieli się dopiero z ust autorki, gdyż jak sama zaznaczyła, pracowała dotychczas w ściśle zamkniętym kole pań.

Jeśli idzie o zdolności to bynajmniej nie jesteśmy powołani do wydania opinii o referentce, ale pod względem przygotowania fachowego i naukowego wykazała ona w wielu dziedzinach zupełną ignorancję.

Jako krytyk powinienem był podkreślić multum absurdalnych posunięć autorki, zarówno w referacie, jak i pokazie; ograniczę się jednak do uwag tu poczynionych, by przejść do tych, o których już swego czasu na powyższy temat pisałem.

Idzie mi mianowicie o to, że czynniki miarodajne winny czym prędzej pomyśleć o wprowadzeniu w życie ustawy, któraby wzbraniała stosowania ćwiczeń ruchowych — nawet prywatnie — ludziom bez odpowiedniego wykształcenia i przygotowania fachowego, którego brak może się stać przysłowiowym mieczem w ręku szalonego. Nie wiadomo czemu, władze, w czasach gdy posiadamy już dwie katedry wychowania fizycznego na uniwersytetach Poznańskim i Krakowskim oraz wspaniale urządzony i wzorowo kierowany Centralny Instytut W. F. im. Pierwszego Marszałka Polski, Józefa Piłsudskiego, służący za wzór dla zagranicy, spoglądają z pobłażaniem na harce laików i empiryków, które kończą się często szkodą dla zdrowia naiwnych uczniów. Wniosek stąd płynie prosty: Organizacje wychowawców fizycznych winny corychlej wystąpić do odnośnych władz z memoriałem, zmierzającym do wprowadzenia przepisów w zakresie obrony tytułu i wykonywania praktyki nauczycieli ćwiczeń ruchowych.

D. Rosenberg.

Polski Związek Wychowawców Fizycznych

Zarząd Główny

ANKIETA

Warszawa

Nowy Świat 7 m. 22

Przed wypełnieniem uważnie przeczytać tekst i objaśnieni[e]

POLSKI ZWIĄZEK
WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH
Warszawa, Nowy Świat 7 m. 22

We wrześniu 1937 r.

ANKIETA

w sprawie pracy zawodowej wychowawców fizycznych.

1. Imię i nazwisko ....
   (W razie niepodania nazwiska wymienić płeć)
2. Wiek .... Stan rodzinny .... ilość osób na utrzymaniu: żona ....
   dzieci .... inne ....
3. Ukończone studja: średnie .... wyższe .... w. f. ....
4. Pracuje w szkole .... w ....
   (państw., prywat., samorz.)
5. Stanowisko .... Lata pracy .... Kategorja .... Uposażenie .... zł. (mies.)
   (etat., kontr.)
6. Liczba godzin płatnych .... tygod., w tym popoł. gier i sportów .... godz.
7. Zajęcia **bezpłatne** (jeżeli płatne to jak?)
   1) w szkolnym kole sportowym .... godz./tyg.
   2) organizacja imprez sportowych: ile razy rocznie .... ile godz. ....
   3) Przygotowanie urządzeń do ćwiczeń i imprez .... godz./rocznie
   4) przeprowadzanie P.O.S., O.S. i in. .... godz./rocznie
   5) Wycieczki { jednodniowe: ilość .... rocznie, godzin .... (razem)
      dłuższe: ilość .... rocznie, godzin .... (razem)
   6) Kolonie, obozy .... dni/rocznie, osiedla .... dni/rocznie.
   7) Kursy, konferencje metodyczne i t. d. ilość .... rocznie, dni .... razem.
   8) Uroczystości szkolne, defilady, pochody .... rocznie .... godz.
   9) Organizacje niesportowe (L. O. P. P., Ł. M. K., Z. H. P.) .... godz./tyg.
   10) Inne bezpłatne zajęcia ....

   ....
8. Ilość godz./tyg. użyta na dojścia lub dojazdy do miejsca zajęć popoł. ....
9. Ilość godz./tyg. przeciętnie zużyta na bezpłatne zajęcia ....
10. Ogólna liczba młodzieży z jaką nauczyciel prowadzi zajęcia ....
11. Liczebność największej grupy z jaką nauczyciel prowadzi zajęcia ....
12. Warunki pracy (sala, boisko, przybory i t. d.) ....

Uwagi ogólne:

DZIAŁ SPORTOWY

JAN I JÓZEF BARANOWIE.

Nowoczesne metody nauczania

(zaprawa i trening lekkoatletyczny).

Aby którekolwiek ćwiczenia lekkoatletyczne były dobrze wykonane technicznie i poprawnie stylowo, muszą się opierać na następujących zasadach pracy mięśniowej i mechaniki ruchu:

1) rozluźnieniu mięśniowym i miękkości ruchu,
2) zrywie (koncentracji),
3) koordynacji,
4) poprawności wykonania (styl),
5) automatyzacji (zapamiętanie nerwowo-mięśniowe lub zepchnięcie ruchu do podświadomości).

Większość ćwiczących od początku wykonuje ćwiczenia sportowe sztywno przy nadmiernym napięciu mięśni. Odnosi się to zwłaszcza do mężczyzn po 18 roku życia. Jest to zasadniczy błąd, gdyż zbytnie napięcie grup mięśniowych powoduje niepotrzebny wydatek energii ,przyczynia się do zachwiania równowagi i obniża znacznie wartość pracy mięśniowej, które w myśl prawa Schwanna pracują najkorzystniej ze stanu rozluźnienia. Tym się też tłomaczy, że ciężkoatleci i siłacze w podnoszeniu ciężarów mają słabe wyniki w lekkiej atletyce. Przyzwyczajeni do siłowych, napinających stale mięśnie pracy nie są zdolni do wykonania później należytego rozluźnienia mięśniowego, które jest kardynalnym warunkiem wyników lekkoatletycznych. To też wyniki osiągane przez nich są nieproporcjonalnie słabe w stosunku do ich zasobu energii mięśniowej. Przy rozpoczęciu więc nauczania l. a. instruktor musi dążyć i wpajać w swych uczniów umiejętność rozluźnienia mięśni przede wszystkim tych, które biorą decydujący udział w danym ćwiczeniu.

Wykonanie każdego ćwiczenia lekkoatletycznego z punktu widzenia samego ruchu składa się z dwóch faz: ze wstępnej i właściwej. W fazie wstępnej całe usiłowanie ćwiczącego musi iść w kierunku rozluźnienia mięśni dla stworzenia im jak najlepszych warunków pracy w chwili zrywu (koncentracji). W przeciwieństwie zaś do niej w fazie drugiej — zrywu dążymy do maksymalnego krótkotrwałego skupienia nerwowego i mięśniowego (rzuty i skoki). W biegach i marszach zasada ta obowiązuje również z tą modyfikacją, że jest ona rozłożona na poszczególne kroki biegu (marszu).

Moment zrywu następuje w rzutach w chwili przyjęcia postawy wyrzutnej, w skokach w momencie odbicia, w biegach w chwili odepchnięcia się nogą zakroczną. Te dwie fazy mają swą analogię w pojęciu wypoczynku i pracy w sporcie, które to czynniki ważne są dla wyników, zwłaszcza w biegach i marszach. Faza wstępna ma stworzyć możliwe warunki dla wypoczynku mięśniowego, faza właściwa to moment pracy.

Koordynacją nazywamy celową współpracę grup mięśniowych przy wykonaniu danego ćwiczenia sportowego. Koordynacja będzie wtedy dobra, jeżeli potrafimy uruchomić tylko te grupy mięśniowe, które mają dodatni wpływ na uzyskanie wyniku. Przy wykonaniu ćwiczeń lekkoatletycznych biorą udział dwie grupy mięśniowe w pewnej kolejności i współzależności od siebie. Np. w rzutach decydującą jest rola pracy barku, mięśni ramienia, ale również dużą rolę odgrywa praca mięśni nóg i tułowia. Umiejętność powiązania tej współpracy co do kolejności i tempa jest rzeczą ogromnie ważną. Z tym zagadnieniem łączy się także zagadnienie metodyczne jak nauczanie metodą analityczną i syntetyczną. Każde ćwiczenie sportowe jest zbyt złożone, aby mogło być wyuczone w całości. To też w myśl metody nowoczesnej nauczania dzieli się ruch na elementy prostsze i wyucza się ich dokładnie, następnie zaś ruchy te łączy się w całość, przy czym ruchy te muszą łączyć się kolejno tak, aby do ruchu zasadniczego dodawać dalsze łączące się z nim elementy ruchu (np. przy rzucie kulą poprawny rzut z miejsca). Nauczanie ruchów zbyt złożonych prowadzi do wadliwej koordynacji. Ruch jest poprawny (stylowy), jeżeli zgodny jest z mechaniką ruchu, ekonomiczny i płynny. Ruch taki jest zarazem estetyczny i im jest więcej poprawny, tym jest estetyczniejszy. W praktyce będzie instruktor miał uczniów początkujących i zaawansowanych. Znacznie łatwiej i szybciej jest wyuczyć ruchu poprawnego początkujących. Instruktor okazuje sam dane ćwiczenie, przestrzega następnie poprawnego wykonania. Zaawansowani w ćwiczeniach lekkoatletycznych wykonują je mniej lub więcej błędnie. Zadanie instruktora polega tu znowu na poprawnym wykonaniu ćwiczenia, zwróceniu uwagi na błędy, przyruchy i konsekwentne ich eliminowanie. Musi on tu zwrócić do metody analitycznej tym szczegółowszej, im błędniejsze będzie wykonanie.

Automatyzacja ćwiczenia może być praktycznie nazwaną pamięcią nerwowo-mięśniową. Poszczególne ćwiczenia są mniej lub więcej trudne i wymagają kilkakrotnego powtarzania, aż do zupełnego ich opanowania. Na podstawie praktycznych doświadczeń i obserwacji w C. I. W. F. można przyjąć, że dla zdolnych norma ta wynosi 6 — 8, dla średnio-uzdolnionych 8 — 12, a dla małouzdolnionych 12 — 16 lekcji tego samego ćwiczenia. Można wówczas przyjąć, że ćwiczący opanował dany ruch tak dalece, że wykonuje go automatycznie. Ten okres dążenia do podświadomego wykonania ćwicze-

nia (automatyzacja) musi być stale i uważnie kontrolowany przez instruktora. Brak kontroli wywołuje często, a zwłaszcza u mniej zdolnych wadliwe wykonanie lub nabycie przyruchów a wtedy koniecznym jest nowy wysiłek instruktora nad wyeliminowaniem błędów. Powtarzanie ćwiczenia jest również koniecznym i dlatego, że mniej zdolni zapominają często sposób wykonania. Po całkowitym opanowaniu ruchów ćwiczący nie zapominają go już, a nawet po dłuższej przerwie wykonują go poprawnie. Okresowa kontrola instruktora jest jednak potrzebna, gdyż nawet tu mogą się zjawić drobne błędy, wymagające poprawy. Bardzo często nagłe obniżenie się wyników w tym właśnie znajduje swą przyczynę. Automatyzacja ruchu wymaga najdłuższego czasu w rzutach, następnie skokach, a wreszcie w biegach, przy czym w biegach specjalnie trudniejsze są sprinty, a zwłaszcza płotki.

OGÓLNE ZASADY TRENINGU.

Przede wszystkim określmy sobie co to jest trening. Jest to planowa, systematyczna, przystosowana do warunków praca, mająca na celu przygotowanie organizmu człowieka w pewnym określonym czasie do osiągnięcia maksymalnych wyników.

Organizm trenowany a niewytrenowany.

Celem treningu jest: 1) przez odpowiednie ćwiczenie wydobyć jak największą energię właściwych grup mięśniowych; 2) ograniczyć do maksimum przyczyny powodujące zmęczenie. W pracujących mięśniach odbywają się procesy chemiczne t. zw. „spalanie organiczne,", których produktami jest bezwodnik kwasu węglowego i cały szereg składników chemicznych, które obejmujemy ogólną nazwą produktów znużenia, a z których najważniejszy jest kwas mlekowy. Im praca mięśni intensywniejsza, tym większe są ilości produktów znużenia. Organizm stara się pozbyć tych trucizn obniżających wydajność jego pracy. Bezwodnik kwasu węglowego zostaje wydzielony z krwi przy pomocy płuc przez proces oddychania. Dłuższa zaś jest droga wydzielania produktów gromadzonych podczas pracy we krwi, które organizm usuwa przez skórę, nerki i narządy trawienia. Te produkty znużenia krążą wraz z krwią po organiźmie, wywołują jego osłabienie, a nawet wyczerpanie, a więc obniżenie wyników. One również wpływają na sprawność systemu nerwowego ważnego czynnika w pracy mięśniowej. Jaka więc istnieje różnica między organizmem trenowanym, a nietrenowanym? Różnica jest podwójna:

a) dobrze trenowany organizm jest sam w sobie sprawniejszy, t. zn. wytwarza mniej produktów znużenia,

b) na skutek treningu wzmaga się sprawność płuc, serca i mięśni.

Intensywny trening powoduje przede wszystkim odtłuszczenie i odwodnienie organizmu. Znany jest ogólnie ubytek wagi, który może wynosić wiele kilogramów. Nadmiar tłuszczu i wody to źródło utrudniania pracy płuc i serca, obniżania sprawności nerwów, a wzmożonego powstawania produktów znużenia.

Sprawność serca zaznacza się w tym, że wysyła ono łatwiej odpowiednie ilości krwi do mięśni, płuca zaś pobierają łatwiej potrzebną ilość tlenu, a wydzielają szybciej nagromadzony w krwi bezwodnik kwasu węglowego, wreszcie mięśnie odtłuszczone i odwodnione pracują sprawnie, wytwarzając mało produktów znużenia, a co za tym idzie męczą się wolniej. Ta sprawna równowaga między pracą płuc i serca, a pracą mięśni jest podstawą wyników sportowych, zwłaszcza w biegach. Sprawność tę daje systematyczny i ciągły trening. Poza tym mięsień rozwija się dzięki treningowi, poszczególne włókna mięśni stają się grubsze i twardsze, a prawdopodobnie — choć nie jest to stwierdzone, tworzą się nowe włókna mięśniowe. Z tego pobieżnego i krótkiego wywodu widzimy, jakie ujemne zmiany w organiźmie nietrenowanym wywołują ćwiczenia sportowe i jak dodatnio wpływa trening na obniżenie ujemnych skutków ich działania na wynik sportowy.

Systematyczność i ciągłość treningu.

Na podstawie powyższych wywodów nie trudno już dojść do wniosku, że aby organizm był sportowo sprawny winien być systematycznie i stale ćwiczony. Jeżeli byśmy te kardynalne zasady chcieli określić w czasie, to systematyczność treningu liczy się latami, ciągłość zaś porami roku, czyli używając języka sportowego sezonami. Im dłuższa przerwa w treningu, tym skutki ujemne będą coraz większe i coraz dłuższego będą wymagać czasu do naprawy. Gdy przerwy liczą się na lata nieraz trudno dać będzie sobie radę z ujemnym wpływem ich działania na obniżenie sprawności organizmu, a zwłaszcza gdy to ma miejsce w czasie późniejszych lat (po 35 r. życia). Wyjaśnić tu jeszcze trzeba, jakie to dodatkowe ujemne oznaki natury organicznej odnoszą się do wieku późniejszego. Otóż przede wszystkim wiązania stawowe stają się w tym wieku coraz mniej elastyczne i wskutek tego stawy są coraz mniej wydajne, jeżeli idzie o ruchy gibkościowe. Odbija się to przede wszystkim na obszerności ruchu i szybkości, która jest podstawą wszystkich ćwiczeń. Dłuższa więc przerwa w ćwiczeniach w wieku późnym jest najtrudniejsza do odrobienia na punkcie elastyczności stawów, która jest podstawą skoków i biegów szybkich. Trzeba dalej stwierdzić, że w wieku późniejszym skłonność do odkładania się tłuszczów w organiźmie jest silnie wzmożona u sportowców, którzy przez dłuższy czas zupełnie nie ćwiczą. Te pasy tłuszczu pod skórą a zwłaszcza w okolicy brzucha nie są już w tym wieku łatwe do usunięcia, nawet przy usilnym treningu ,ale też nie zauważycie ich u ćwiczących systematycznie, którym stałe podtrzymywanie zezwala na osiąganie rezultatów wybitnych. Te braki da się nawet do późnego wieku całkowicie usunąć (zatłuszczenie organizmu), albo mocno ograniczyć (elastyczność stawów) przez systematyczny i ciągły trening. Jest jeszcze jedna przesłanka późniejszego wieku, a tą jest sprawność aparatu przenośnego, która maleje z wiekiem. Przyczyną tego jest zmniejszanie się elastyczności ścian naczyń krwionośnych. Odbija się przede wszystkim na szybkości. Niewątpliwie i tu systematyczny trening wpływa wydajnie na podtrzymanie sprawności tych organizmów w wieku późniejszym. Druga również ważna, jeżeli nie ważniejsza zasada to ciągłość treningu. Głosi ona, że trenować na-

leży przez cały rok, nie wyłączając zimy. Okres zimowy jest ogromnie ważny dla treningu sportowego. Świetne wyniki nie tylko mistrzów Ameryki, ale nawet przeciętnie wysoki poziom szkół amerykańskich w l. a., dzięki którym imponowali Europie, były oparte przede wszystkim na ciągłości treningu, a w szczególności na należytym wyzyskaniu zaprawy zimowej. Jeszcze do niedawna trening był przeważnie oparty na pracy w sezonie. Lekkoatleta rozpoczynał pracę na wiosnę i kończył ją wczesną jesienią, resztę czasu poświęcając wypoczynkowi, przerywając go jedynie małowartościowymi dorywczymi ćwiczeniami. Dziś na tym punkcie nastąpiła gruntowna rewizja pojęć. Okres zimowy — przejściowy, ma służyć jako wypoczynkowy, ale w znaczeniu sportowym całkowity wypoczynek w sezonie nie powinien trwać dłużej, niż 4 — 6 tygodni, zależnie od formy fizycznej w następstwie pracy w sezonie. Najlepiej, gdy ureguluje to lekarz sportowy. Odpoczynek ten powinien być połączony przede wszystkim z należytym odżywianiem i długim snem. Ma on uspokoić system nerwowy, podnieść wagę ciała i stworzyć to, co nazywamy dobrym samopoczuciem. W razie przepisania przez lekarza dłuższego okresu wypoczynkowego należy się bezwzględnie dostosować do jego wskazówek. Ujemne skutki długiej, kilka miesięcy trwającej przerwy zimowej, połączonej z bezczynnością, są zupełnie podobne do przytoczonych wyżej przy omawianiu systematyczności zaprawy z tą różnicą, że w skutkach swych nie są one tak groźne i są łatwiejsze do usunięcia. Kilkomiesięczna przerwa powoduje również obniżenie sprawności serca, płuc i mięśni, silniejsze wytwarzanie się tkanki tłuszczowej i ewentualne obniżenie elastyczności stawów. Zasadnicza różnica między prowadzącym ćwiczenie w okresie przejściowym z nieprowadzącym jej zaczyna się na wiosnę. Pierwszy jest gotów do pracy i przystępuje od razu do właściwego treningu. Organizm jest posłuszny, gdyż sprawność organów wewnętrznych serca, płuc i narządów trawienia jest należyta. Za miesiąc, lub dwa będzie on już w pełni formy sportowej. Inaczej ma się rzecz z nieprowadzącymi ćwiczeń zimowych. Ci muszą kilka tygodni, a nierzadko i miesięcy pracować nad poprawą formy. Muszą oni najpierw doprowadzić do sprawności swe organy wewnętrzne, pozbyć się szkodliwego nadmiaru tłuszczu, uzupełnić braki w stylu i technice, aby ze smutkiem zauważyć, że sezon już w pełni, a poprawy wyników nie ma. Rok taki często należy uważać za stracony. Tym właśnie grozi niebezpieczeństwo przetrenowania, w które popadają łatwo, zmuszając mało sprawny organizm do zbyt intensywnej pracy. Tymczasem nic tu nie da się przyśpieszyć. Nie można bowiem przejść do pracy na wynik szybciej, aż ogólna sprawność organizmu zostanie osiągnięta. Pełna więc przerwa zimowa nie da się odrobić całkowicie. Dochodzimy przeto do zasadniczego wniosku, że ciągłość zaprawy jest warunkiem wysokiej formy sportowej.

Okres przejściowy ma za zadanie podtrzymanie sprawności organizmu a przede wszystkim płuc, serca i organów trawienia. Ten okres przejściowy trwa mniej więcej od połowy listopada do połowy kwietnia. Praca w tym czasie nosi nazwę ćwiczenia, a nie treningu. Należy w tym czasie dążyć do wzmożenia energii przez ćwiczenia, a nie nadmiernego jej wydatkowania. Chód, gimnastyka ogólna, narciarstwo, ćwiczenia bokserskie, gry uprawiane w miarę i bez wysiłku najwięcej odpowiadają tym wymaganiom. Następnie lekkoatleta winien zwrócić uwagę na doskonalenie pewnych grup mięśnio-

wych i stawów. Gdy tamte nazwalibyśmy ćwiczeniami ogólnymi, to te są ćwiczeniami specjalnymi, inaczej zwane technicznymi.

Przygotowanie techniczne ma za zadanie usunięcie braków w technice ćwiczenia lekkoatletycznego, w którym ćwiczący się specjalizuje, względnie podtrzymanie sprawności technicznej, jeżeli zawodnik jest daleko zaawansowany. Np. program ćwiczeń biegacza przez płotki obejmie w tym okresie głównie ćwiczenia z zakresu elastyczności stawów biodrowych.

Forma ćwiczeń w okresie przejściowym — kondycja.

W okresie przejściowym dbamy więc o to, co w języku sportowym nazywamy kondycją fizyczną, którą daje nam przede wszystkim gimnastyka. Każdy dział l. a., rzut, czy skok jest specjalizacją, wyrabia i ćwiczy stale jedne i te same grupy mięśniowe. Jest rzeczą dowiedzioną, że organizm wszechstronnie przygotowany zdolny jest do osiągnięcia najlepszych rezultatów i na tym dopiero tle powinna się rozwijać specjalizacja. Niewątpliwie to przygotowanie wszechstronne może dać organizmowi tylko gimnastyka ogólna. Jeżeli chodzi o to jak często powinno się uprawiać gimnastykę, to uważam, że gimnastyka może być stosowana codziennie, a wystarczy nawet 3 razy w tygodniu.

Oprócz gimnastyki będziemy również uprawiali sporty. Oczywiście dobór sportów musi być odpowiedni. Nie będzie więc racjonalne, jeżeli biegacz wybierze sobie jedynie jazdę na łyżwach, jako zaprawę zimową, gdyż wówczas podobne grupy mięśniowe będą się ćwiczyły. Natomiast świetnym dla niego ćwiczeniem będzie boks, który rozwija przede wszystkim muskulaturę tułowia i kończyn górnych, które tak słabo są zaangażowane w biegu. Z gier doskonałym uzupełnieniem dla lekkoatletów będzie koszykówka. Narciarstwo jest sportem bardzo dobrym, jednak długi raid narciarski nie jest odpowiedni dla sprinterów, a nawet średniodystansowców. Do najważniejszych jednak ćwiczeń zimowych należy zaliczyć marsz i bieg na przełaj. Dobór więc sportów dla ćwiczącego jest rzeczą ważną i o wyborze ich powinien decydować trener.

Przygotowanie techniczne, które stanowi drugi czynnik składowy zaprawy zimowej obejmuje ćwiczenia stosowane, a więc specjalizację. Tu należą te ćwiczenia gimnastyczne, które przygotowują ściśle do danego działu sportu. Skoczek o tyczce będzie więc ćwiczył wszelkie podpory, wymyki na łacie, wychwyty, ćwiczenia ramion i mięśni brzusznych, a więc te ćwiczenia gimnastyczne i specjalne, które usprawniają odpowiednie grupy mięśniowe do osiągnięcia jeszcze wyników.

Biegacz przez płotki będzie uprawiał inne ćwiczenia specjalne, a więc rozmaite skłony tułowia w siadzie, skłony tułowia z podnoszeniem nogi naprzemian, przenoszenie nogi ugiętej jak w biegu z płotkami przez niski płotek skrzynię), rozmaite formy szpagata, celem rozluźnienia i uelastycznienia stawów biodrowych itp. Ćwiczenia te mają za zadanie przede wszystkim podtrzymanie i wyrobienie koordynacji, t. j. składnej współpracy między pracą myślową, przewodnictwem nerwowym, a pracą mięśniową. Te ćwiczenia składowe przerobione należycie podczas zimy dają później w sumie

poprawę technicznego wykonania danego ćwiczenia i w ten sposób przyczyniają się do poprawienia wyników. Oczywiście nie mogą one być uprawiane zbyt intensywnie. Lekkoatleci wyćwiczeni wszechstronnie, których wyniki stoją na bardzo wysokim poziomie, uprawiają w zimie więcej gimnastyki stosowanej, marszów, biegów na przełaj natomiast mniej sportów. Ten sposób ćwiczeń nadaje się jednak dla wybitnych specjalistów, którzy przez szereg lat przechodzili gruntowny trening ogólny. Bardzo często ćwiczący łączą sporty (gimnastykę ogólne i zaprawę techniczną w jeden program dzienny). Nie jest to najlepsze rozwiązanie. Ćwiczenia mogą być wówczas zbyt intensywne. Oczywiście gdyby warunki miejscowe zmuszały do tego rodzaju rozwiązania to trudno, ale zawsze trzeba pamiętać, aby pracy nie nadać intensywnego tempa.

FORMA ĆWICZEŃ W OKRESIE WIOSENNYM — TRENING NA STYL.

Zadaniem treningu wiosennego jest osiągnięcie stylu i techniki. Trening ten rozpoczyna się na boisku z chwilą gdy pogoda zezwala na opuszczenie sali gimnastycznej czy hali. W tym okresie treningu należy baczyć przede wszystkim na to, aby uniknąć przemęczenia, albowiem technikę i styl osiąga się właśnie wtedy, gdy się ćwiczy umiarkowanie. Praca prowadzona wówczas w zbyt ostrym tempie powoduje zmęczenie, a to odbiera wysoki stopień czucia mięśniowego, które tak bardzo potrzebne jest do wyczucia drobnych różnic w wykonaniu stylu. Trzeba tu umieć opanować ten zapał do podnoszenia szybkości i próbowania swych sił, jaki opanowuje ćwiczącego, gdy poraz pierwszy znajdzie się na bieżni czy skoczni. Dobrym środkiem zaradczym jest początkowo trening w grubym ubraniu i ciężkim obuwiu, które nie zachęca do ostrzejszej pracy. Mimo ostrożnego treningu ćwiczący dozna zawsze uczucia bólu mięśni czy stawów, nie należy się tym jednak przejmować, ale równocześnie nie można podejmować ostrzejszego treningu, dopóki bóle nie znikną całkowicie.

FORMA ĆWICZEŃ W PEŁNYM SEZONIE.
TRENING NA WYNIK.

Z chwilą gdy styl został już częściowo opanowany, można brać udział od czasu do czasu w zawodach, poza tym trenować, dążąc do wyników maksymalnych. Po każdych zawodach, w czasie których wysiłek był całkowity, należy wypocząć kilka dni, prowadząc lżejszy trening, a następnie rozpocząć znowu z umiarem, dążąc do podniesienia i osiągnięcia lepszych wyników. Należy uważać przy tym, aby się nie przemęczać. Jeżeli trenujący nie ma pewności czy nie zawiele ćwiczy, to zawsze należy obniżyć normy treningowe. Bardzo ważnym jest okres, kiedy lekkoatleta chce być u szczytu formy. Musi on również wiedzieć, że zbyt szybkie dochodzenie do formy nie jest korzystne, gdyż jest rzeczą pewną, że wolne dochodzenie do formy jest po tym trwalsze. Jako normę przeciętną dojścia do formy przyjęto czas 2 — 3 miesięcy. Długość i forma okresów treningowych jest zależna od formy fizycznej trenującego i celu — mistrzostwa, próby bicia rekordów itp.

Zależnie od tego powinien ułożyć trener plan w każdym poszczególnym wypadku. Jest rzeczą pewną, że biegacz na długie dystanse już w czasie treningu może dojść do dobrej formy, gdyż czas potrzebny na opanowanie stylu jest tu krótki, natomiast sprinter potrzebuje znacznie więcej czasu na opanowanie stylu, ale krótko utrzymuje się w formie. Miotacze znowu długo pracują nad stylem, ale też długi okres czasu mogą podtrzymać swą wysoką formę.

PRACA I ODPOCZYNEK W TRENINGU.

Wynik osiąga się nie tylko przez trening, lecz zarówno przez odpowiednio w czasie treningu stosowany wypoczynek, który winien być dozowany w czasie pracy. Początkujący zaznaje często w czasie treningu przykrego rozczarowania. Pomimo ostrego treningu forma jego zamiast się poprawić widocznie się obniża i to często tym więcej, im silniejszy jest trening. Im intensywniejsza praca sportowa, tym więcej potrzebny jest odpoczynek. Ale ta forma odpoczynku, którą tu mam na myśli, tj. odpoczynku w czasie ćwiczeń jest formą b. trudną w wykonaniu. Biegacz bowiem biegnący w szybkim tempie musi mieć dużo cierpliwości i umiejętności, aby potrafić między poszczególnymi krokami rozluźnić mięśnie nóg i dać im wypoczynek w momencie gdy one nie pracują, a więc w chwili przenoszenia nóg w powietrzu po odbiciu.

Nie łatwo jest początkującemu w zapale treningowym pamiętać o należycie długich przerwach i rozluźnieniu mięśni po każdym rzucie i skoku, jak również o przerwaniu w porę ćwiczenia, t. j. zanim zmęczenie da znak ostrzegawczy. Wiemy jak to trudno ograniczyć się do 6 — 9 rzutów, lub do treningu tylko raz w tygodniu w razie pierwszych oznak przemęczenia. Trudno również przychodzi wstrzymać się na 3 dni przed zawodami od treningu, gdy organizm aż pali się do pracy, trudno często nie popisać się na zawodach zbyt ostrym tempem ćwiczeń przygotowawczych. Ale najtrudniej przychodzi przerwać trening na kilka dni, a nawet tydzień w razie pierwszych oznak przetrenowania, gdy się nie ma wyraźnej ochoty do treningu. A przecież ta przerwa w porę może uchylić przetrenowanie. Często sama zmiana ćwiczenia na inne przywraca spokój. Najlepszym wypoczynkiem po zawodach jest zapomnieć na kilka dni o swej specjalności, oddać się innej pracy, aby uzyskać spokój i wydajny sen, który przywraca siły. Kąpiel i masaż po intensywnych ćwiczeniach to też cenna forma wypoczynku dla mięśni. Trening sam powinien się odbywać spokojnie, bez specjalnej podniety, jako coś codziennego i naturalnego, jako forma radosnego wyżycia się i nie powinien go cechować jakiś przymusowy ascetyczny tryb życia, ani tym więcej gwałtowne wyładowanie się po dłuższym okresie treningowym. Rozwiązanie tych form w praktyce wymaga dużej siły woli i umiejętności.

TEMPO PRACY A WYSIŁEK.

Nie tylko ilość przebiegniętych kilometrów decyduje o wysiłku, ale tempo biegu. O tym należy pamiętać bardzo w początkach treningu wiosennego. Przebiegnięcie 200 m. maksymalną szybkością jest większym wysiłkiem

dla organizmu, aniżeli trzykrotny bieg na 300 m. wolnym tempem. U lekkoatlety, który jeszcze nie jest w pełni formy fizycznej duża ilość pracy wykonana w wolnym tempie nie prowadzi do wysiłku, a przeciwnie przyczynia się do rozwoju organizmu, natomiast krótkotrwała bardzo ostra praca może przynieść szkodę.

15 — 20 rzutów dyskiem na 20 — 25 m. wykonanych bez wysiłku na styl przynosi korzyść, a 3 — 4 rzuty wykonane do granic możliwości mogą mieć wpływ ujemny. Tak samo wolny swobodny marsz na 10 — 15 klm. wzmacnia organizm, gdy ostry bieg 1000 m. na bieżni może zaszkodzić. Inaczej ma się sprawa wówczas gdy lekkoatleta osiągnął już należytą formę fizyczną i jest zdolny do ostrego tempa pracy bez wysiłku. Wówczas może on właśnie przez ćwiczenia szybkościowe wyrobić sobie wytrzymałość. Biegacz na dystansie 1500 — 5000 m. może, ćwicząc sprinty (np. 3—200 m. z przerwami 10 min) zyskać przez to większą wytrzymałość, aniżeli biegnąc równym tempem 2 — 5 klm. Są to wyniki sprawdzone na licznych obserwacjach.

Dochodzimy więc do wniosku, że praca nasza w sezonie powinna początkowo obejmować dużo ćwiczeń w wolnym tempie, ale w sumie długotrwałych (marsze, biegi na przełaj, ćwiczenia na styl — liczne, ale wolne). Praca ta ma za zadanie przygotowanie i rozwój ogólny organizmu. Miotacze więc rzucają wiele, ale lekko, skoczkowie wzmacniają najpierw stawy skokowe przez liczne skoki na mniejszą wysokość, względnie swobodny bieg, biegacze rozpoczynają trening dłuższymi, wolnymi marszami, lub biegami na przełaj. Następnie przestrzenie się skracają, tempo się wzmaga, rzuty i skoki stają się mniej liczne, ale coraz ostrzejsze.

Najwięcej nawet uzdolniony lekkoatleta przyniósłby szkodę własnemu organizmowi, gdyby tuż po rozpoczęciu treningu starał się o osiągnięcie rezultatów, które normalnie osiąga się po kilku miesiącach. Umiejętny więc trening polega na tym, aby formę fizyczną i wytrzymałość potęgować i utrzymać zawsze na wyższym poziomie, aniżeli wymaga tego wynik sportowy. Lekkoatleta, który solidnie pracował w okresie przejściowym i uzyskał należytą sprawność ogólną musi dbać o to, aby stopniowanie wysiłku było miarowe, bo tylko wtedy nie doprowadzi on do wyczerpania i znudzenia w czasie treningu.

ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE (ROZGRZEWKA).

Ćwiczenia przygotowujące mają pewne znaczenie tak dla treningu, jak i dla wyników. Dobrze wykonane ćwiczenia rozluźniające podnoszą wyniki w rzutach i skokach o prawie 8 — 10%. Szczególne znaczenie mają one dla biegów krótkich, skoków i rzutów, gdzie praca jest od razu gwałtowna i trwa krótko. Ćwiczenia te przyczyniają się wydajnie do uniknięcia naderwać ścięgien i mięśni itp. W czasie zawodów wytwarzają one dobre samopoczucie i zaufanie we własne siły, choć niekiedy mogą zdradzić i pierwsze objawy przetrenowania. Przy wykonaniu ich obowiązuje zasada, aby rozpoczynać pracę tych partii mięśni, które w danym ćwiczeniu najmniejszy biorą udział. Biegacz więc powinien rozpocząć od mięśni ramion i barków, przechodząc następnie do mięśni tułowia i kończyć lekkim krótkim biegiem. Mio-

tacz znowu rozpocznie biegiem, aby skończyć kilku ćwiczeniami gimnastycznymi, przygotowawczymi do rzutów. Ćwiczenia te są wykonane dobrze tylko wówczas, gdy ćwiczący ogranicza się tylko do rozruszania organizmu, a nigdy jego zmęczenia. Dobrą oznaką do zaprzestania tych ćwiczeń jest początek pocenia się czoła. Ćwiczenia te winny być wykonane w długich spodniach i swetrze, zwłaszcza gdy pogoda jest zimna i wietrzna, lub upalna.

PRZETRENOWANIE.

Przyczyną przetrenowania mogą być:

1) Zbyt ostry trening (zbyt wiele ćwiczeń szybkościowych), zwłaszcza w początkach pracy.
2) Niedostateczne odżywianie.
3) Nieodpowiedni tryb życia, mało snu, alkohol, hazard, gry.
4) Zbyt ostra praca zawodowa i brak należytych odpoczynków.
5) Prowadzenie treningu w czasie złego samopoczucia, względnie objawów chorobowych (przeziębienie, rekonwalescencja itp.).

Niekiedy przyczyną przetrenowania jest zbyt jednostronna praca. Objawami przetrenowania jest bezsenność, brak apetytu, zbytnia pobudliwość nerwowa, złe samopoczucie, obniżona waga. Rozpoznanie tego stanu dość wcześnie jest trudne. Brak formy jest już objawem dość daleko posuniętego stanu przetrenowania. Jeżeli biegacz, który gładko przebiegał 800 m. 2 min., nagle mimo pilnego i solidnego treningu z trudem przebiega tę przestrzeń w 2 min. 6 sek., to daje to wiele do myślenia i mogą to być objawy przetrenowania. Znacznie trudniej zauważyć te oznaki w rzutach i skokach. Pewną oznaką są objawy pracy mięśniowej. Przy każdym większym wysiłku robi wówczas lekkoatleta wrażenie, jakby brak mu było siły. Widać to zwłaszcza przy sprintach i wzmożeniu tempa. Biegacz robi wrażenie na pozór lekko biegnącego ,ale nie stać go ani na przyspieszenie swego tempa, ani na sprint końcowy. Przetrenowanie jest więc właściwie wyczerpaniem systemu nerwowego, a nie mięśniowego. Wypoczynek w tym stanie wymaga długiego czasu. Najlepszym i skutecznym lekarstwem na ten stan jest zupełne przerwanie ćwiczeń na przeciąg kilku tygodni według wskazówek lekarza i trenera. Po tej przerwie można znowu powrócić do ostrego treningu i nie rzadko lekkoatleta znajduje od razu właściwą formę. Zajmowanie się wówczas nawet innymi sportami nie jest rzeczą wskazaną.

Najlepszym jednak środkiem zaradczym jest ostrożność w czasie treningu. Lekkoatleta powinien w czasie każdego treningu dziennego kontrolować swe samopoczucie, które objawia się w zdrowym nastroju do pracy podczas ćwiczeń wstępnych i właściwego treningu. Jeżeli w czasie tych ćwiczeń nie czuje ochoty do treningu nie powinien się lekkoatleta namyślać, ale przerwać trening na kilka dni, a dla rozrywki i odprężenia zacząć uprawiać inne działy sportu. Po kilku dniach można wrócić do normalnej pracy, jak również wziąć udział w zawodach.

F. BUCHNER.

Suche pływanie.

Ćwiczenia w suchym pływaniu były szczególnie modne przed kilku laty, kiedy to, idąc za Brinkiem i Handley'em, propagowali je Wiesner oraz Y.M.C.A.

Tą drogą dostały się do nas. Obecnie atrakcyjność ich już minęła, ale stosuje się je prawie wszędzie w mniejszych lub większych rozmiarach, także na kursach instruktorskich, organizowanych przez P. Z. Pływacki, chociaż tutaj b. oględnie. Uwzględniają je także nowsze publikacje, o dużej niejednokrotnie wartości. Ale zapatrywania na ich przydatność przy nauce pływania są nadal rozbieżne. Niektórzy przypisują im duże znaczenie w przeświadczeniu, że przyśpieszają zdobycie umiejętności pływania, inni widzą w nich tak mało wartości, że ograniczają je do minimum, jeszcze inni twierdzą, że są wręcz szkodliwe. Tak np. przeciwnikami suchych ćwiczeń są Niemcy.

Problem wymaga więc rozstrzygnięcia z uwagi na to, że w naszym klimacie i warunkach mamy tak mało czasu na naukę pływania i czas ten poświęcić musimy wyłącznie tym czynnościom, które najkrótszą drogą prowadzą do celu. Rozstrzygnąć kwestię w sposób ostateczny mogą tylko odpowiednie badania naukowe. Wiem, że próby takich badań zapoczątkowano w Studium W. F. w Krakowie, gdzie mgr. Michalek przeprowadza następujące doświadczenie: z dwu grup, złożonych z uczących się o jednakowych warunkach fizycznych, jedną szkoli, stosując suche pływanie, drugą uczy pływać bez tych ćwiczeń. Próby jeszcze nie zakończone, stąd i żadnych wniosków wyciągnąć nie można.. Inne próby, przeprowadzane przez wychowawców fizycznych, są fragmentaryczne, bez pretensyj naukowego traktowania sprawy, także wniosków nie dają.

Sprobujmy więc oświetlić tę sprawę na drodze rozumowej.

Przez suche pływanie rozumiemy przeważnie szereg ruchów, które wykonywamy na lądzie z tą myślą, że powtórzenie ich w wodzie przyśpieszy nabycie umiejętności pływania. Tak przedstawia się rzecz, gdy traktujemy ją pobieżnie, zobaczmy jednak jak się ma sprawa przy szczegółowszym rozpatrzeniu.

Zgodni jesteśmy obecnie z tym, że na umiejętność pływania składa się:

1) oswojenie się z wodą,

2) umiejętność oddychania przy zanurzeniu ciała w wodzie (oczywiście z wyjątkiem ust w czasie wdechu).

3) umiejętność poziomego ułożenia i równoważenia ciała,
4) umiejętność ruchów rąk i nóg,
5) umiejętność koordynowania poprzednich czynności.

Jasnym jest, że w ćwiczeniach suchych tylko punkt 4 może wchodzić w grę. Ale i tu zjawiają się zastrzeżenia, a mianowicie: czy ruchy wyuczone na powietrzu, odtwarzamy bez zmian w wodzie? Oczywiście, że nie. Już bowiem po krótkim namyśle zdajemy sobie sprawę, że ruch wykonany w powietrzu, wymaga pracy innych mięśni i w innym natężeniu, niż podobny ruch w wodzie.

Rozpatrzmy np. ruch rąk przy żabce. Wykonany w powietrzu, zaprzęga do pracy przede wszystkim mięśnie, które unoszą ramiona i utrzymują je w tej pozycji, przeciwdziałając sile ciężkości. Następuje ruch zagarniający i wówczas czynne są nie tylko mięśnie właściwe dla tego ruchu, ale i w dalszym ciągu mięśnie, przeciwdziałające opadaniu ramion w dół natomiast pracy mięśni dla pokonania nieznacznego oporu powietrza możemy wcale nie brać pod uwagę.

Jakżeż inaczej przedstawia się ten żabkowy ruch rąk w wodzie. A więc najpierw: **woda unosi ramiona na powierzchni**, pracy mięśniowej używać do tego nie trzeba; potem: przy ruchu zagarniającym czujemy znaczny opór wody, pokonywamy go przez wprzęgnięcie do pracy odpowiednich mięśni. Gdybyśmy chcieli obrazowo przedstawić te ruchy przy pomocy formuły matematycznej, bez pretensji do ścisłości naukowej, otrzymalibyśmy:

w pierwszym wypadku $G + Gx$.
w drugim px.

Widzimy, że tylko znak „x”, mający nam zobrazować siłę potrzebną do wykonania ruchu zagarniającego, jest w obu wzorach ten sam. W drugim wzorze nie ma natomiast znaku „G”, ilustrującego siłę mięśniową, którą musimy zużyć do pokonania siły ciężkości; zjawia się za to siła „p” dla pokonania oporu wody.

Gdybyśmy powyższe rozumowanie chcieli oprzeć na wiadomościach teoretycznych, musielibyśmy sięgnąć do prawa Thorndikeya o przenoszeniu wprawy. Umiejętność bowiem pływania opiera się w przeważnej mierze na wprawie. Wiemy z tego prawa, że istnienie wspólnych składników warunkuje dodatnie przenoszenie się wprawy: wtedy wprawa przenieść się może, ale nie musi. Czy w naszym przypadku się przenosi? W grę wchodzi tylko jeden wspólny czynnik „x”, wyrażający siłę potrzebną do wykonania ruchu zagarniającego. Jest on jednak sprzężony mocno z siłą „G”. Jak mocno, widzimy stąd, że w wodzie musimy uczniów oduczać szkodliwego napinania mięśni. A więc i czynnik „x” przedstawia problematyczną wartość dla naszych celów, jeśli tak trudno przychodzi nam odizolowanie go od czynnika „G”, w zespole z którym stanowi raczej element hamujący.

Ale proces ten zachodziłby wówczas, gdyby ruch był tylko zwykłą sumą prostszych składników. Tymczasem nowsze badania dowodzą, że wcale tak nie jest. Każda, jak mogłoby się zdawać, izolowana czynność występuje na tle czynności całości, która bynajmniej nie zachowuje się biernie. Ruchy zwią-

zane są w nierozerwalne zespoły — jednostki psychofizyczne, według W. Sterna; stanowią układy spoiste — struktury, jak podaje Nawroczyński. Oczywistym jest, że zagarniający ruch żabkowy występuje przy wykonaniu go w powietrzu, jako struktura ruchowa, różna od struktury ruchowej przy wykonaniu go w wodzie.

A może przy suchym ćwiczeniu utorowaliśmy drogi nerwowe, które ułatwią nam przewodzenie bodźców przy ruchach w wodzie? Już z poprzednich wywodów wywnioskować można, że nie zgadza się to ani z praktyką, ani z teorią. Ta bowiem twierdzi: układ nerwowy czynny jest zawsze jako całość. Źródłem bodźców jest współdziałanie sił ustroju z siłami świata zewnętrznego. Czynność jest pomostem między kształtem żywej materii, a środowiskiem i nie może powstać inaczej, jak przez współdziałanie tajemniczych sił ustroju oraz warunków i bodźców, znajdujących się w otaczającym ten ustrój środowisku. Musi tu nastąpić przystosowanie się kształtu i czynności wzajemne, a także obu do środowiska.

Poprzestaję na przytoczeniu powyższych cytat z Osmolskiego „Teorii sprawności ruchowej" oraz Nawroczyńskiego „Zasad nauczania", jakkolwiek wiele jeszcze ciekawych szczegółów możnaby dodać na poparcie tezy, że ruchy pływackie w wodzie nie są wcale powtórzeniem ruchów, jakie uczeń wykonuje podczas ćwiczeń w suchym pływaniu. Jest to bowiem sprawa wcale nie taka prosta, jakby się napozór zdawało, naodwrót urasta do rozmiarów bardzo złożonego zagadnienia, którego tutaj zaledwie zlekka dotknęliśmy.

Wnioski z powyższego rozumowania nasuwają się same i sceptycyzm tych, którzy nie wierzą w wartość suchego pływania, wydaje się być bardzo usprawiedliwiony. Dodajmy na marginesie, nie tylko suchego pływania, ale i suchej zaprawy wioślarskiej, narciarskiej, łyżwiarskiej i innych, gdzie stosunki układają się analogicznie.

Czyżbyśmy jednak poszli aż tak daleko, aby zupełnie odrzucić suchą zaprawę z naszych zabiegów metodycznych? Do rozstrzygnięcia tej kwestii zdobyć się musimy jeszcze na chwilę uwagi.

Aby uczniowie nauczyli się pływać, potrzeba im przeważnie umiejętności, ale i nieco wiadomości. I to nie tylko wiadomości o pływaniu, ale i wiadomości o ruchach pływackich, jakie mają wykonać. Nie mam tutaj na myśli jakichś specjalnych długich wykładów o pływaniu, ani teoretycznych wywodów z mechaniki ruchu. Ale krótkie minimalne wiadomości. Dla wykonania ruchu pływackiego trzeba mieć najpierw jego obraz ogólny; trzeba coś wiedzieć o tym, jak się to robi. Po tym dopiero przerabia się te wiadomości na umiejętności drogą ćwiczenia. Zasada poglądowości wymaga, aby uczniowie zdobyli te wiadomości w sposób czynny. Nie mówimy więc o ruchach pływackich, lecz je demonstrujemy. I tutaj napotykamy na specyficzną trudność, która szczególnie występuje przy masowym nauczaniu pływania, a mianowicie: ruchu, demonstrowanego w wodzie, uczniowie nie widzą albo wcale, albo tylko częściowo. Uzyskują więc wiadomości niepełne. Dla ich uzupełnienia musimy demonstrować im ruchy w powietrzu. Uczniowie znów nie mogą się temu przypatrywać biernie, lecz muszą również w powietrzu ruch odtworzyć; w ten sposób zdobywają ogólne wyobrażenie ruchu pływackiego, stanowiące stop wrażeń wzrokowych, mięśniowych, ścięgnowych

i stawowych. Będzie to w języku psychologicznym „przeżycie spostrzeżeniowe", a jego wyrażeniem — struktura ruchu.

Ale jak już wiemy z poprzednich rozważań, będzie to struktura ruchu różna od tej, którą uczniowie mają stosować w wodzie. Cóż, nie mają na to rady, jest to bowiem faza konieczna, stanowiąca pkt. wyjścia. Przekształcenie tej struktury, doskonalenie jej doprowadzi ucznia do wytworzenia nowej struktury ruchowej, jaka potrzebna jest do stosowania w wodzie. Na tym właśnie polega proces uczenia się.

A więc, w świetle powyższych rozważań ćwiczenia w suchym pływaniu mają sens, jeśli służą do zdobycia ogólnego wyobrażenia ruchu. Mogą one być stosowane tylko podczas demonstrowania nowego kompleksu ruchowego i podczas kontroli, czy uczniowie to ogólne wyobrażenie ruchu zdobyli. Wszelkie natomiast dłuższe ćwiczenie celem zautomatyzowania ruchu jest bezwartościowe lub wręcz szkodliwe.

Tak się sprawy mają, jeśli ograniczymy pojęcie suchego pływania do zdobywania umiejętności ruchów pływackich. Możemy je jednak rozszerzyć na inne z wymienionych poprzednio momentów, składających się na umiejętność pływania, jak naprzykład: oddychanie, koordynacja ruchów rąk i nóg, co też niejednokrotnie w rzeczywistości ma miejsce.

Ale zawsze musimy mieć na uwadze zastrzeżenia, jakie poczyniliśmy w przytoczonym przykładzie nauczania ruchu rąk przy żabce, zawsze brać pod uwagę całość zjawiska, a nie szczegół i tę całość rozpatrywać wszechstronnie.

Umiejętność pływania, jak już z poprzednich rozważań wynika zależy w największym stopniu od umiejętności ruchowych. Wiemy jednak wszyscy, jak duże znaczenie mają też momenty psychologiczne. Otóż umiejętność suchego pływania niejednokrotnie budzi zaufanie ucznia we własne siły, co jest często momentem decydującym o wynikach nauki.

Z suchym pływaniem łączy się też sprawa ogólnej zaprawy. Wiemy, że pływacy-zawodnicy uprawiają gimnastykę rozluźniającą.

Kształtowanie odpowiednich mięśni, wyrabiania ruchomości stawów, jednak już nie do suchej zaprawy, lecz do przygotowań do nauki pływania. Podobnie ułatwieniem przy prowadzeniu pływania będzie nauczenie młodzieży podczas lekcji gimnastyki mianownictwa pływackiego.

Obrazki sportowe ze starożytnego Egiptu.

ZAWODY W BOKSIE.

W zbiorach egipskich Nowej Ghyptoteki Carlsberga (Ny Carlsberg Glyptotek) w Kopenhadze znajduje się niezmiernie rzadki okaz figurki terrakotowej. Tylko przednia część figurki jest ozdobiona artystycznie wykonaną rzeźbą, która przedstawia u góry ptaka, u dołu zaś dwa ssaki stojące na tylnych łapach i zwrócone ku sobie.

Co do sceny zawartej w tej kompozycji, przez długie lata toczył się spór wśród znawców i naukowców wielu krajów. Zdaniem profesora Schmidta, autora katalogów działu egipskiego Glyptoteki, scena ta miała wyobrażać dysputę kota z szakalem i miała stanowić ilustrację do papirusu z czasów panowania cesarzy rzymskich. Natomiast profesor W. Spiegelberg (Strassbourg) dowiódł, że w omawianym papirusie scena taka nie ma miejsca i należy ją raczej uważać, jako ilustrację do nieznanej dotychczas baśni.

Przemawia do nas jednak wyjaśnienie w tej mierze Marii Mogensen (Dania), która twierdzi, że rzeźba nie charakteryzuje naukowej dysputy, że siły, które tu wchodzą w grę nie dotyczą gibkości umysłu i języka a gibkości ciała. Rzeźba wyobraża — według autorki — walkę bokserską pomiędzy kotem i psem (szakalem?), która ma się za chwilę rozpocząć. Sytuację przedstawia ona następująco. Kot przygotowany jest do naskoku na swego przeciwnika. Jego lewa tylna łapa jest uniesiona i odnosi się wrażenie, że za chwilę uskuteczni on wypad w kierunku psa. Ten zaś, zachowując spokój, przygotowuje się do odparowania ciosu i widać wyraźnie, że przybiera pozycję obronną.

Dla ścislejszego jeszcze zadokumentowania, że mamy przed sobą walkę bokserską, autorka poleca zwrócić uwagę na łapy tych dwojga zwierząt. Przednie obydwie łapy zaopatrzone są w ochraniacze, tylne, nie zabezpieczone, uzbrojone są wystawionymi pazurami. Wszystkie ściągna napięte są bardzo silnie; tylne łapy wykazują również żywy udział w walce. Autorka powiada dalej, że rzeźbiarz, uwzględniając całokształt walki, nie zapomniał również o sędzi, którego upostaciował jako orła. Niestety bieg czasu jak i różne koleje losu rzeźby sprawiły, że ptakowi brak głowy. Mimo to postać jego z rozpostartymi skrzydłami sprawia wrażenie, jak gdyby królowała nad

całością i zachowała wszelkie cechy wyższości. Mocnymi szponami obejmuje orzeł liść laurowy, który wręczy jako nagrodę zwycięzcy.

Pomijając momenty treści zawartej w rzeźbie, autorka słusznie zaznacza, że samo wykonanie skrzydeł orła jest bardzo efektowne, pięknie i wdzięcznie zakańczają one całość od góry.

Rzeźba wykonana została prawdopodobnie w I — II stuleciu przed Narodzeniem Chrystusa. Znaleziono ją najpewniej w pobliżu miasta Memfis.

Źródła:

1 M. Mogensen. En. Gammel-Aegyptisk Boksekamp. Dansk Idraets-Forbunds Aarsberetning. 1916.

2. Schmidt. Katalog over den aegipyske Samling paa Ny Carlsberg Glyptotek. Kopenhaga.

3. Schmidt. De Graesk — aegypiske Terrakotter i Ny Carlsberg Glyptotek. Kopenhaga.

4. W. Spiegelberg. Der ägyptische Mythus von Sonnenange in einem demotischen Papyrus der römischen Kaiserzeit. Sitzüngsberichte der Kgl. Pr. Akademie den Wissenchaften. Berlin, 1915. II.

D. R.